|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник рецептур** | **№ техноло-гической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Цена, руб.** | **Пищевые вещества** |  | **Энергети-ческая ценность, ккал** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 303.1 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 187 | 31,46 | 8,27 | 12,28 | 44,06 | 320,66 |  |  |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ  |  | 40/10 | 16,33 | 3,05 | 9,41 | 20,64 | 179,60 |  |  |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ |  | 40 | 12,75 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200/15 | 2,5 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **63,04** | **16,44** | **26,15** | **79,90** | **621,64** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ |  | 200 | 65,06 | 17,39 | 18,11 | 22,09 | 321,32 |  |  |
| 2011 | 113 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ | 250 | 24,98 | 6,47 | 8,46 | 15,01 | 161,80 |  |  |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ |  | 200 | 9,06 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **103,91** | **29,66** | **27,04** | **94,60** | **740,51** |  |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **166,95** | **46,10** | **53,19** | **174,50** | **1 362,15** |  |  |
| **Сбалансированность:** |  |  |  |  | **1** | **1,2** | **3,8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |