|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 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 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 200 | 21,58 | 7,66 | 9,34 | 46,59 | 301,16 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200/15 | 2,50 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 38 | 2,38 | 2,90 | 0,24 | 19,07 | 89,99 |  |  |
| 2011 | 292 | КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ В ТОМ.СОУСЕ | 60/40 | 46,37 | 13,98 | 17,88 | 3,27 | 229,95 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **72,83** | **24,73** | **27,46** | **83,86** | **681,56** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ | 250/15 | 34,85 | 6,26 | 11,14 | 9,83 | 165,47 |  |  |
| 2011 | 281 | БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ" |  | 100 | 56,77 | 17,16 | 18,64 | 16,13 | 300,53 |  |  |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 | 50 | 6,32 | 0,64 | 2,43 | 3,70 | 39,79 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| 2008 | 437 | НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ |  | 200 | 20,73 | 0,10 | 0,10 | 24,90 | 103,00 |  |  |
| 2011 | 302.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 12,91 | 9,82 | 8,24 | 44,37 | 290,53 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **136,39** | **39,78** | **41,02** | **137,07** | **1 079,30** |  |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **209,22** | **64,51** | **68,48** | **220,93** | **1 760,86** |  |  |
| **Сбалансированность:** |  |  |  |  | **1** | **1,1** | **3,4** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |