|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 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 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | | 100/30 | 66,96 | 25,16 | 8,72 | 41,34 | 347,48 |  |  |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ |  | 110 | 47,00 | 3,83 | 3,09 | 12,57 | 117,15 |  |  |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ |  | 40/20 | 9,66 | 3,08 | 1,16 | 33,36 | 156,33 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200/15 | 2,50 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **126,12** | **32,26** | **12,97** | **102,20** | **681,42** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 288 | КУРЫ ОТВАРНЫЕ |  | 100 | 63,43 | 22,37 | 22,61 | 0,00 | 292,50 |  |  |
| 2012 | 166 | РИС С ОВОЩАМИ |  | 150/50 | 26,22 | 4,38 | 7,18 | 40,21 | 243,13 |  |  |
| 2011 | 74 | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | | 265/15 | 45,27 | 7,35 | 11,12 | 19,31 | 207,90 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| 2011 | 375 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200 | 2,5 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **142,23** | **40,09** | **41,38** | **112,59** | **983,97** |  |  |
| **Всего за день:** | |  |  |  | **268,35** | **72,35** | **54,35** | **214,79** | **1 665,39** |  |  |
| **Сбалансированность:** | |  |  |  |  | **1** | **0,8** | **3,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |