|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **4 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 184 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ |  | 200 | 31,01 | 5,79 | 11,48 | 41,91 | 294,82 |  |  |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ |  | 40/15 | 19,81 | 6,19 | 5,21 | 20,56 | 154,87 |  |  |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ |  | 40 | 2,50 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200/15 | 9,00 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **62,32** | **17,10** | **21,15** | **77,67** | **571,07** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ |  | 265/15 | 38,71 | 6,94 | 10,92 | 15,43 | 188,53 |  |  |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | | 200 | 33,18 | 4,29 | 9,86 | 27,03 | 215,84 |  |  |
| 2011 | 375 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200 | 2,5 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | 100 | 46,27 | 15,26 | 17,12 | 7,95 | 246,82 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **125,47** | **32,48** | **38,37** | **103,48** | **891,63** |  |  |
| **Всего за день:** | |  |  |  | **187,79** | **49,58** | **59,52** | **181,15** | **1 462,70** |  |  |
| **Сбалансированность:** | |  |  |  |  | **1** | **1,2** | **3,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |