|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **6 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 | 173 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 210 | 31,56 | 8,27 | 11,60 | 42,86 | 309,62 |  |  |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ |  | 200/15/7 | 4,70 | 0,25 | 0,01 | 15,14 | 62,84 |  |  |
| 2008 | 2008 | ТВОРОЖОК "ДАНОН" |  | 110 | 56,00 | 7,37 | 3,96 | 13,97 | 121,00 |  |  |
| 2011 | 2 | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 40/20 | 9,66 | 3,08 | 1,16 | 33,76 | 157,92 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **101,92** | **18,97** | **16,73** | **105,73** | **651,38** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2012 | 257 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 100 | 67,28 | 16,29 | 12,98 | 16,72 | 248,68 |  |  |
| 2011 | 302.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 12,91 | 9,82 | 8,24 | 44,37 | 290,53 |  |  |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 | 50 | 6,31 | 0,64 | 2,43 | 3,70 | 39,79 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ |  | 200/15/7 | 4,70 | 0,25 | 0,01 | 15,14 | 62,84 |  |  |
| 2011 | 104 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 33,91 | 8,06 | 7,60 | 19,37 | 178,44 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **129,91** | **40,86** | **31,73** | **137,44** | **1 000,26** |  |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **231,84** | **59,83** | **48,46** | **243,17** | **1 651,64** |  |  |
| **Сбалансированность:** |  |  |  |  | **1** | **0,8** | **4,1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |