|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7 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 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ |  | 200 | 27,19 | 4,53 | 7,31 | 30,85 | 207,80 |  |  |
| 2011 | 379 | ЧАЙ С МОЛОКОМ |  | 200 | 8,62 | 1,60 | 1,55 | 22,05 | 108,92 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 38 | 2,40 | 2,90 | 0,24 | 19,07 | 89,99 |  |  |
| 2011 | 281 | БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ" |  | 100 | 56,94 | 18,10 | 19,56 | 15,57 | 310,44 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **95,15** | **27,13** | **28,66** | **87,54** | **717,15** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 98 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | | 250/12 | 25,04 | 6,27 | 11,46 | 14,71 | 187,50 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| 2011 | 379 | ЧАЙ С МОЛОКОМ |  | 200 | 8,62 | 1,60 | 1,55 | 22,05 | 108,92 |  |  |
| 2011 | 292 | КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ В ТОМ.СОУСЕ | | 60/40 | 43,43 | 13,98 | 17,88 | 3,27 | 229,95 |  |  |
| 2011 | 305 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ |  | 200 | 17,02 | 4,74 | 6,28 | 49,80 | 274,64 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **98,92** | **32,39** | **37,64** | **127,97** | **980,99** |  |  |
| **Всего за день:** | |  |  |  | **194,07** | **59,52** | **66,30** | **215,51** | **1 698,14** |  |  |
| **Сбалансированность:** | |  |  |  |  | **1** | **1,1** | **3,6** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |