|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 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 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ |  | 40/10/15 | 19,81 | 6,19 | 5,21 | 20,56 | 154,87 |  |  |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ |  | 105 | 41,18 | 10,73 | 13,86 | 1,95 | 175,57 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200/15 | 2,50 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| 2008 | 2008 | МАНДАРИН |  | 150 | 30,00 | 0,89 | 0,22 | 8,33 | 42,18 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **93,49** | **18,00** | **19,29** | **45,77** | **433,08** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ |  | 200/15 | 2,50 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 |  |  |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ |  | 200 | 26,05 | 4,26 | 7,26 | 28,59 | 197,12 |  |  |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ |  | 250 | 29,26 | 9,03 | 6,86 | 25,68 | 200,67 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| 2011 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | | 100 | 33,24 | 13,46 | 9,90 | 5,71 | 181,06 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | |  |  |  | **95,86** | **32,74** | **24,49** | **113,05** | **819,29** |  |  |
| **Всего за день:** | |  |  |  | **189,35** | **50,74** | **43,78** | **158,82** | **1 252,37** |  |  |
| **Сбалансированность:** | |  |  |  |  | **1** | **0,9** | **3,1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |