|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5 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 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ |  | 200 | 22,50 | 3,75 | 3,68 | 24,32 | 146,82 |  |  |
| 2011 | 240 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С ТОМ.СОУСОМ | 100/50 | 74,74 | 16,78 | 8,81 | 13,58 | 201,25 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ |  | 38 | 2,38 | 2,90 | 0,24 | 19,07 | 89,99 |  |  |
| 2011 | 302.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 12,85 | 9,82 | 8,24 | 44,37 | 290,53 |  |  |
| 2008 | 2008 | АПЕЛЬСИН |  | 230 | 48,30 | 1,39 | 0,31 | 12,48 | 66,26 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **160,77** | **34,64** | **21,28** | **113,82** | **794,85** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ | 265 | 28,68 | 10,21 | 8,34 | 19,42 | 193,64 |  |  |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 22,81 | 0,24 | 0,10 | 24,97 | 103,35 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| 2011 | 244 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 175/25 | 66,34 | 19,95 | 22,85 | 52,38 | 495,37 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **122,64** | **36,20** | **31,76** | **134,91** | **972,34** |  |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **283,41** | **70,84** | **53,04** | **248,73** | **1 767,19** |  |  |
| **Сбалансированность:** |  |  |  |  | **1** | **0,7** | **3,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |