|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ КСОШ №3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 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 | 376 | ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ |  | 200/15 | 5,10 | 0,52 | 0,14 | 19,62 | 88,01 |  |  |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ  |  | 40/0/15 | 16,33 | 3,05 | 9,41 | 20,64 | 179,60 |  |  |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ |  | 40 | 8,00 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 |  |  |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ |  | 200/10 | 19,57 | 8,51 | 13,91 | 41,43 | 325,62 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **49,00** | **17,01** | **27,92** | **81,96** | **654,15** |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И САЙРОЙ | 275 | 37,44 | 6,96 | 2,82 | 17,98 | 125,22 |  |  |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД. |  | 76 | 4,81 | 5,80 | 0,47 | 38,14 | 179,98 |  |  |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 44,91 | 13,34 | 26,52 | 13,09 | 344,17 |  |  |
| 2011 | 202.1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 200 | 21,58 | 8,90 | 10,86 | 54,04 | 349,68 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ |  | 200/15 | 5,10 | 0,52 | 0,14 | 19,62 | 88,01 |  |  |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 | 50 | 6,32 | 0,64 | 2,43 | 3,70 | 39,79 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  | **120,16** | **36,16** | **43,24** | **146,57** | **1 126,85** |  |  |
| **Всего за день:** |  |  |  | **169,16** | **53,17** | **71,16** | **228,53** | **1 781,00** |  |  |
| **Сбалансированность:** |  |  |  |  | **1** | **1,3** | **4,3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |