|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***МОУ "СШ №3" Буфет*** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ) ПИТАНИЕ)** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 182 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №182. | | 200/9 |  | 4,99 | 9,05 | 32,83 | 233,44 |  |  |
| 2011 | 386. | КЕФИР №386. | | 200 |  | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 43 |  | 3,28 | 0,27 | 21,58 | 101,83 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **14,07** | **14,32** | **62,41** | **441,27** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103. | | 250 |  | 2,78 | 2,87 | 20,16 | 117,98 |  |  |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294. | | 96 |  | 15,78 | 17,55 | 14,22 | 277,67 |  |  |
| 2011 | 139 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321. | | 200 |  | 4,75 | 5,19 | 19,98 | 148,61 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 46 |  | 3,51 | 0,29 | 23,08 | 108,94 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 200/15 |  | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **26,92** | **25,90** | **92,16** | **712,45** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **40,99** | **40,22** | **154,57** | **1 153,72** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **2 день** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 264 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | | 50 |  | 7,95 | 8,87 | 4,12 | 128,11 |  |  |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203. | | 120/5 |  | 4,52 | 4,05 | 28,78 | 169,76 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 200/15 |  | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 |  | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **15,24** | **13,14** | **65,18** | **440,01** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 10\2 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10\2 | | 40 |  | 1,15 | 2,01 | 2,42 | 32,34 |  |  |
| 2011 | 81 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №81. | | 250/7 |  | 1,75 | 5,96 | 9,77 | 103,69 |  |  |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | | 90 |  | 14,37 | 15,67 | 13,25 | 251,22 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ №303. | | 180 |  | 5,55 | 5,87 | 25,00 | 174,84 |  |  |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379. | | 200 |  | 0,33 | 0,24 | 2,65 | 14,12 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 |  | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **26,97** | **30,06** | **78,18** | **694,62** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **42,21** | **43,20** | **143,36** | **1 134,63** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,4** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **3 день** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 235 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №235. | | 50 |  | 7,88 | 5,56 | 4,49 | 99,74 |  |  |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.. | | 140 |  | 2,98 | 4,45 | 20,02 | 132,40 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 |  | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 18 |  | 1,37 | 0,11 | 9,03 | 42,63 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **12,33** | **10,12** | **46,81** | **328,22** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | 250 |  | 3,84 | 3,03 | 16,54 | 109,21 |  |  |
| 2011 | 292 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292. | | 120 |  | 17,92 | 24,71 | 16,87 | 368,61 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 180 |  | 1,80 | 0,18 | 5,22 | 32,40 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 48 |  | 3,66 | 0,30 | 24,09 | 113,67 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,003** | **27,22** | **28,22** | **62,72** | **623,89** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **39,55** | **38,34** | **109,53** | **952,11** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **2,8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **4 день** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| к/к | к/к | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | | 50 |  | 10,97 | 4,82 | 3,89 | 114,36 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ №303. | | 150 |  | 4,62 | 4,93 | 20,84 | 146,02 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 |  | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 22 |  | 1,68 | 0,14 | 11,04 | 52,10 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **17,37** | **9,89** | **49,04** | **365,93** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ №96. | | 250/5 |  | 2,34 | 5,95 | 16,59 | 132,16 |  |  |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | | 90 |  | 14,37 | 15,67 | 13,25 | 251,22 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С МАСЛОМ №303. | | 180/3 |  | 5,09 | 7,11 | 29,76 | 203,24 |  |  |
| 2011 | 350 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ | | 200 |  | 0,01 | 0,00 | 26,19 | 104,73 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 38 |  | 2,90 | 0,24 | 19,07 | 89,99 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **24,71** | **28,97** | **104,86** | **781,34** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **42,08** | **38,86** | **153,90** | **1 147,27** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **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** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 278 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278. | | 50/20 |  | 7,11 | 10,60 | 8,17 | 158,70 |  |  |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.. | | 110 |  | 2,35 | 3,53 | 15,74 | 104,40 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 |  | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 |  | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **11,09** | **14,25** | **47,22** | **363,91** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 70 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70. | | 54 |  | 0,43 | 0,05 | 0,92 | 7,02 |  |  |
| 2011 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97. | | 250 |  | 2,44 | 2,89 | 19,25 | 113,20 |  |  |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 | | 120 |  | 12,03 | 6,50 | 5,96 | 131,45 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №303. | | 180/6 |  | 5,12 | 9,83 | 30,88 | 232,51 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 200 |  | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 51 |  | 3,89 | 0,32 | 25,59 | 120,78 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **25,91** | **19,79** | **88,40** | **640,96** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **37,00** | **34,04** | **135,62** | **1 004,87** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **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** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181. | | 230/10 |  | 6,87 | 10,17 | 36,54 | 264,67 |  |  |
| 2011 | 386. | КЕФИР №386. | | 200 |  | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 23 |  | 1,75 | 0,14 | 11,54 | 54,47 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **14,42** | **15,31** | **56,08** | **425,14** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2014 | 12\2 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) №12\2 | | 50 |  | 1,40 | 3,09 | 3,93 | 49,00 |  |  |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ №99. | | 250/5 |  | 1,93 | 5,83 | 10,92 | 106,65 |  |  |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №210. | | 106/10 |  | 10,81 | 19,50 | 2,12 | 227,31 |  |  |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ №382. | | 200 |  | 3,75 | 3,01 | 24,41 | 141,00 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 42 |  | 3,20 | 0,26 | 21,08 | 99,46 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **21,09** | **31,69** | **62,46** | **623,42** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **35,51** | **47,00** | **118,54** | **1 048,56** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,3** | **3,3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **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** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 264 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240. | | 54 |  | 6,69 | 0,85 | 4,33 | 51,89 |  |  |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.. | | 110 |  | 2,35 | 3,53 | 15,74 | 104,40 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 180 |  | 1,80 | 0,18 | 5,22 | 32,40 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 19 |  | 1,45 | 0,12 | 9,53 | 45,00 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **12,29** | **4,68** | **34,82** | **233,69** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №101. | | 250 |  | 2,06 | 2,79 | 16,91 | 101,34 |  |  |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №223. | | 140/11 |  | 25,00 | 24,44 | 24,12 | 423,68 |  |  |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379. | | 200 |  | 0,33 | 0,24 | 2,65 | 14,12 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 39 |  | 2,98 | 0,24 | 19,57 | 92,36 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **30,37** | **27,71** | **63,25** | **631,50** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **42,66** | **32,39** | **98,07** | **865,19** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,8** | **2,3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **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** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 288 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ №288. | | 35 |  | 8,93 | 9,00 | 0,17 | 117,19 |  |  |
| 2011 | 139 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321. | | 110 |  | 2,61 | 2,89 | 10,97 | 81,97 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 |  | 0,10 | 0,00 | 12,78 | 51,51 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 19 |  | 1,45 | 0,12 | 9,53 | 45,00 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **13,09** | **12,01** | **33,45** | **295,67** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 83 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №83. | | 250/7 |  | 2,20 | 6,13 | 15,34 | 129,02 |  |  |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | | 90 |  | 14,37 | 15,67 | 13,25 | 251,22 |  |  |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203. | | 180/10 |  | 6,80 | 7,83 | 43,22 | 270,67 |  |  |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349. | | 200 |  | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 64 |  | 4,88 | 0,40 | 32,12 | 151,56 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **28,25** | **30,03** | **123,29** | **879,88** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **41,34** | **42,04** | **156,74** | **1 175,55** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **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** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 281. | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281. | | 50 |  | 7,67 | 7,47 | 4,92 | 117,50 |  |  |
| 2011 | 317 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) | | 100 |  | 2,02 | 1,83 | 8,57 | 59,48 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 |  | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 |  | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| 2020 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **11,32** | **9,42** | **36,80** | **277,79** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108. | | 250 |  | 4,05 | 5,16 | 23,00 | 154,74 |  |  |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259. | | 48/125 |  | 15,90 | 17,99 | 17,16 | 294,33 |  |  |
| 2011 | 358 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | | 180 |  | 0,53 | 0,05 | 29,26 | 120,35 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 45 |  | 3,43 | 0,28 | 22,58 | 106,57 |  |  |
| 2020 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **23,91** | **23,48** | **92,00** | **675,99** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **35,23** | **32,90** | **128,80** | **953,78** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **10 день** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сборник** **рецептур** | **№** **техноло-** **гической** **карты** | **Прием пищи, наименование** **блюда** | | **Масса** **порции** | **Цена,** **руб.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАВТРАКИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 222 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ №222. | | 90/10 |  | 13,92 | 9,54 | 28,38 | 259,46 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 |  | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **60,00** | **14,02** | **9,54** | **41,65** | **312,91** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №88. | | 250/5 |  | 1,94 | 5,77 | 9,06 | 99,09 |  |  |
| 2011 | 234 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234 | | 90 |  | 12,17 | 9,90 | 14,34 | 195,52 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №303. | | 180/10 |  | 2,84 | 11,85 | 28,92 | 233,71 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 200 |  | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
| 2024 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 51 |  | 3,89 | 0,32 | 25,59 | 120,78 |  |  |
| 2024 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **120,00** | **22,84** | **28,04** | **83,71** | **685,10** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **180,00** | **36,86** | **37,58** | **125,36** | **998,01** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,4** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | |

.