|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ "СШ №3" Буфет ФЕВРАЛЬ 2025* | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЯНВАРЬ 20251 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 | 182 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №182. | | 200/7 | 34,48 | 4,97 | 7,65 | 32,80 | 220,62 |  |  |
| 2011 | 386. | КЕФИР №386. | | 200 | 32,50 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 45 | 2,88 | 3,43 | 0,28 | 22,58 | 106,57 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **14,20** | **12,93** | **63,38** | **433,19** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103. | | 250 | 13,96 | 2,78 | 2,87 | 20,16 | 117,98 |  |  |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294. | | 105 | 77,27 | 17,25 | 19,16 | 15,54 | 303,32 |  |  |
| 2011 | 139 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321. | | 190 | 33,24 | 4,51 | 4,97 | 19,00 | 141,55 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 200/15 | 2,23 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 49 | 3,14 | 3,74 | 0,30 | 24,59 | 116,04 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **28,38** | **27,30** | **94,01** | **738,14** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **42,58** | **40,23** | **157,39** | **1 171,33** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 55 | 52,75 | 8,76 | 9,82 | 4,55 | 141,55 |  |  |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203. | | 120/5 | 13,14 | 4,52 | 4,05 | 28,78 | 169,76 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 200/15 | 2,23 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 27 | 1,73 | 2,06 | 0,17 | 13,55 | 63,94 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **15,44** | **14,04** | **61,60** | **434,50** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 10\2 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10\2 | | 47 | 16,78 | 1,36 | 2,41 | 2,84 | 38,43 |  |  |
| 2011 | 81 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №81. | | 250/7 | 13,35 | 1,75 | 5,96 | 9,77 | 103,69 |  |  |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | | 90 | 78,08 | 14,37 | 15,67 | 13,25 | 251,22 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ №303. | | 180 | 16,96 | 5,55 | 5,87 | 25,00 | 174,84 |  |  |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379. | | 200 | 2,08 | 0,33 | 0,24 | 2,65 | 14,12 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 2,56 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **26,41** | **30,40** | **73,58** | **677,03** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **41,85** | **44,44** | **135,18** | **1 111,53** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **3,2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 36,97 | 7,88 | 5,56 | 4,49 | 99,74 |  |  |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.. | | 140 | 29,29 | 2,98 | 4,45 | 20,02 | 132,40 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 | 2,05 | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2025 | 0 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 24 | 1,54 | 1,83 | 0,15 | 12,04 | 56,84 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,04** | **12,79** | **10,16** | **49,82** | **342,43** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | 250 | 26,37 | 3,84 | 3,03 | 16,54 | 109,21 |  |  |
| 2011 | 292 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292. | | 120 | 88,61 | 17,92 | 24,71 | 16,87 | 368,61 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 180 | 13,50 | 1,80 | 0,18 | 5,22 | 32,40 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 21 | 1,34 | 1,60 | 0,13 | 10,54 | 49,73 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **25,16** | **28,05** | **49,17** | **559,95** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **37,95** | **38,21** | **98,99** | **902,38** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **2,6** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 48,96 | 10,98 | 5,52 | 3,90 | 120,77 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ №303. | | 180 | 17,14 | 5,55 | 5,94 | 25,00 | 175,48 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 | 2,05 | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 26 | 1,66 | 1,98 | 0,16 | 13,05 | 61,57 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **18,61** | **11,62** | **55,22** | **411,27** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96. | | 250/5 | 17,51 | 2,22 | 5,22 | 16,42 | 122,17 |  |  |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | | 90 | 78,07 | 14,37 | 15,67 | 13,25 | 251,22 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С МАСЛОМ №303. | | 180/3 | 21,43 | 5,09 | 7,11 | 29,76 | 203,24 |  |  |
| 2011 | 350 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ | | 200 | 10,48 | 0,01 | 0,00 | 26,19 | 104,73 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 37 | 2,37 | 2,82 | 0,23 | 18,57 | 87,62 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **24,51** | **28,23** | **104,19** | **768,98** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **43,12** | **39,85** | **159,41** | **1 180,25** |  |  |
| **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 | 40,85 | 7,11 | 10,60 | 8,17 | 158,70 |  |  |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.. | | 123 | 25,73 | 2,62 | 3,90 | 17,59 | 116,31 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 | 2,05 | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 20 | 1,28 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,0** | **11,36** | **14,62** | **49,07** | **375,82** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 70 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70. | | 54 | 11,45 | 0,43 | 0,05 | 0,92 | 7,02 |  |  |
| 2011 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97. | | 250 | 18,32 | 2,44 | 2,89 | 19,25 | 113,20 |  |  |
| 2011 | 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 | | 120 | 60,17 | 12,03 | 6,50 | 5,96 | 131,45 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №303. | | 180/4 | 23,21 | 5,10 | 8,43 | 30,86 | 219,68 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 200 | 15,00 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 26 | 1,66 | 1,98 | 0,16 | 13,05 | 61,57 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **23,98** | **18,23** | **75,84** | **568,92** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **35,34** | **32,85** | **124,91** | **944,74** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,9** | **3,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | | 230/9 | 38,86 | 6,86 | 9,46 | 36,53 | 258,26 |  |  |
| 2011 | 386. | КЕФИР №386. | | 180 | 29,25 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 27 | 1,73 | 2,06 | 0,17 | 13,55 | 63,94 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **14,14** | **14,13** | **57,28** | **417,60** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2014 | 12\2 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) №12\2 | | 50 | 25,15 | 1,40 | 3,09 | 3,93 | 49,00 |  |  |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ №99. | | 250/5 | 16,82 | 1,93 | 5,83 | 10,92 | 106,65 |  |  |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №210. | | 106/6 | 64,30 | 10,78 | 16,68 | 2,07 | 201,66 |  |  |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ №382. | | 200 | 21,70 | 3,75 | 3,01 | 24,41 | 141,00 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 29 | 1,86 | 2,21 | 0,18 | 14,55 | 68,68 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **20,07** | **28,79** | **55,88** | **566,99** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **34,21** | **42,92** | **113,16** | **984,59** |  |  |
| **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 | 29,61 | 6,69 | 0,85 | 4,33 | 51,89 |  |  |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.. | | 120 | 25,29 | 2,56 | 3,88 | 17,17 | 114,18 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 180 | 13,50 | 1,80 | 0,18 | 5,22 | 32,40 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 22 | 1,41 | 1,68 | 0,14 | 11,04 | 52,10 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **12,73** | **5,05** | **37,76** | **250,57** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №101. | | 250 | 13,90 | 2,06 | 2,79 | 16,91 | 101,34 |  |  |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223. | | 140 | 111,52 | 24,92 | 16,70 | 23,98 | 353,15 |  |  |
| 2011 | 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379. | | 200 | 2,08 | 0,33 | 0,24 | 2,65 | 14,12 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 37 | 2,37 | 2,82 | 0,23 | 18,57 | 87,62 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **30,13** | **19,96** | **62,11** | **556,23** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **42,86** | **25,01** | **99,87** | **806,80** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **0,6** | **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 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294. | | 80 | 40,07 | 13,73 | 15,10 | 12,81 | 241,99 |  |  |
| 2011 | 139 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321. | | 150 | 26,31 | 3,56 | 3,93 | 14,98 | 111,75 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 | 1,98 | 0,10 | 0,00 | 12,78 | 51,51 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 23 | 1,47 | 1,75 | 0,14 | 11,54 | 54,47 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **19,14** | **19,17** | **52,11** | **459,72** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 83 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №83. | | 250/7 | 18,05 | 2,20 | 6,13 | 15,34 | 129,02 |  |  |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268. | | 90 | 78,07 | 14,37 | 15,67 | 13,25 | 251,22 |  |  |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203. | | 180/10 | 24,18 | 6,80 | 7,83 | 43,22 | 270,67 |  |  |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349. | | 200 | 7,42 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 33 | 2,11 | 2,52 | 0,20 | 16,56 | 78,15 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **25,89** | **29,83** | **107,73** | **806,47** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **45,03** | **49,00** | **159,84** | **1 266,19** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,1** | **3,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | | 62 | 57,58 | 9,51 | 9,28 | 6,07 | 145,76 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ №303. АРТЕК | | 150 | 8,70 | 4,22 | 4,20 | 24,77 | 153,66 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 180 | 2,05 | 0,10 | 0,00 | 13,27 | 53,45 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 24 | 1,54 | 1,83 | 0,15 | 12,04 | 56,84 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **15,66** | **13,63** | **56,15** | **409,71** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108. | | 250 | 17,66 | 4,05 | 5,16 | 23,00 | 154,74 |  |  |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259. | | 48/125 | 99,77 | 15,90 | 17,99 | 17,16 | 294,33 |  |  |
| 2011 | 358 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | | 180 | 11,05 | 0,53 | 0,05 | 29,26 | 120,35 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 21 | 1,34 | 1,60 | 0,13 | 10,54 | 49,73 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **22,08** | **23,33** | **79,96** | **619,15** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **37,74** | **36,96** | **136,11** | **1 028,86** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,6** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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) №222. | | 90 | 67,08 | 13,89 | 9,54 | 21,98 | 233,70 |  |  |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ №376. | | 200 | 1,81 | 0,12 | 0,00 | 10,89 | 44,02 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 15 | 0,96 | 1,14 | 0,09 | 7,53 | 35,52 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **70,00** | **15,15** | **9,63** | **40,40** | **313,24** |  |  |
| **КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)** | | | | | | | | | |  |  |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №88. | | 250/5 | 14,20 | 1,94 | 5,77 | 9,06 | 99,09 |  |  |
| 2011 | 234 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234 | | 90 | 53,48 | 12,17 | 9,90 | 14,34 | 195,52 |  |  |
| 2011 | 303 | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №303. | | 180/9 | 34,71 | 2,83 | 11,15 | 28,90 | 227,30 |  |  |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389 | | 200 | 25,00 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |  |  |
| 2025 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 38 | 2,43 | 2,90 | 0,24 | 19,07 | 89,99 |  |  |
| 2025 | к\к | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к\к | | 3 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | **130,00** | **21,84** | **27,26** | **77,17** | **647,90** |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | **200,00** | **36,99** | **36,89** | **117,57** | **961,14** |  |  |
| **Сбалансированность:** | | | | | | **1** | **1,0** | **3,2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | |

.