

МБОУ "Большеключинская ООШ №4"

21.09.2023г

Завтрак

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность	
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
119	Голубцы ленивые	80	80			6,3	7,5	5,09	5,9	125	125
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	250			4,7	6,5	44,1	61,3	240	334
234	Сметанный соус	30	50			1,0	1,7	1,4	2,4	16	26
282	Чай с сахаром	200	200			0	0	9,1	9,1	35	35
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50			1,23	1,5	30,4	49,4	188	232
Итого завтрак						13,23	17,2	90,09	128,1	604	752

Обед

62	Суп картофельный с клецками	200	250			3,32	2,83	8,8	11	61,6	77,5
81	Рыба запеченная в омлете	100	120			9,4	11,3	2,7	3,2	168	201
138	Картофельное пюре	180	220			5,9	7,2	24	29,4	166	203
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50			1,23	1,5	30,4	49,4	188	232
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200			0,1	0,1	31,2	31,2	121	121
Итого обед						19,95	22,93	97,10	124,20	704,60	834,50
Всего за день				44,14	55,56	33,18	40,13	187,19	252,30	1308,60	1586,50

директор *Ж.С. Гетерина* Ж.С. Гетерина