

МБОУ "Большеключинская ООШ №4"

Завтрак

20.11.2023

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		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	6-10 лет	11-18 лет
106/234	Тефтеля из говядины с рисом с соусом сметанным	150	160	24,09	26	8	10	12	14	8	9	200	204
211	Макаронные изделия отварные	180	220	9,73	10,9	3	4	11	13	3	4	110	112
56	Салат овощной с яблоком	80	100	15	17	5	6	20	21	5	6	70	74
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	8	8	2	2	20	20	2	2	40	40
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	50	80	1,7	6,15	1	2	20	22	1	2	50	52
Итого завтрак				58,52	68,05	19	24	83	90	19	23	470	482

Обед

38	Суп картофельный с клецками	200	250	28,9	30	7	8	8	10	5	6	111	113
36	Капуста тушенная	200	250	30	34	10	11	3	4	14	16	169	170
225	Рис припущенный	150	180	16	18	6	8	38	40	4	6	230	232
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2	9,17	2	4	34	35	2	4	90	92
292	Компот из изюма	200	200	10,89	10,89	0	0	20	20	1	1	105	105
Итого обед				87,79	102,06	25,00	31,00	103,00	109,00	26,00	33,00	705,00	712,00

Всего за день

Директор

