

МБОУ" Большеключинская ООШ №4"

Завтрак

07.11.2023

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность	
		7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар
193	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	26,93	28	9	12	26	42	190	200
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60 / 40	80/50	2,2	2,8	1	1	21	46	50	100
282	Чай с сахаром	200	200	12	12	0	0	26	9	30	30
ГП	Яйцо вареное	40	40	6	6	5	5	2	2	140	140
ГП	Бутерброд с сыром и маслом	80	80	11,39	19,25	4,00	4	8	8	60	60
Итого завтрак		500	550	58,52	68,05	19	22	83	107	470	530

Обед											
№	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность	
		7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар
67	Суп из овощей	200	250	26,96	30	6	7	20	22	80	84
92	Бефстроганов	90	100	30	32	10	12	8	10	207	212
234	Сметанный соус	30	50	2,93	6	1,0	1	1	1	16	16
211	Макаронные изделия отварные	180	220	13	16	6	8	30	32	230	240
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60 / 40	80/50	2,9	6,02	2	2	29	29	110	110
292	Компот из кураги	200	200	12	12	0	0	15	15	62	62
Итого обед		700	800	87,79	102,02	25,00	30,00	103,00	109,00	705,00	724,00
Всего за день											

Белки	
7-11лет	12лет и стар
9	12
1	1
0	0
5	5
4,00	4
19	22

6	7
10	12
1,0	1
6	8
2	2
0	0
25,00	30,00

Директор

Ж.С. Гетерина

