

МБОУ "Е

Сольшеключинская ООШ №4"

Завтрак

23.11.2023

№ 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
493	Курица тушеная в соусе							10				
211	Макаронные изделия отварные	130	150	29,82	33	12	14	10	12	12	14	246 248
52	Салат из свекла отварная	150	200	10	12	2	3	10	12	2	3	94 100
286	Кофейный напиток на молоке	80	100	9	11	2	3	19	20	2	3	50 52
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	200	200	8	8	2	2	21	22	2	2	30 30
Итого завтрак		80	90	1,7	4,05	1	2	23	24	1	2	50 51
		640	740	58,52	68,05	19	24	83	90	19	24	470 481
Обед												
57	Рассольник домашний							8				
106 /234	Тефтели из говядины с рисом в сметанном соусе	200	250	26	29	6	7	8	10	5	7	110 112
138	Картофельное пюре	130	150	29	31	10	11	9	12	14	15	270 272
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	150	200	16	18	6	7	36	37	4	5	195 197
293	Компот из смеси сухофруктов	70	80	3,63	10,9	2	3	24	25	2	3	90 92
Итого обед		200	200	13,16	13,16	1	1	26	26	1	1	40 40
Всего за день				87,79	102,06	25,00	29,00	103,00	110,00	26,00	31,00	705,00 713,00

Директор *Ж.С.Тетерина* Ж.С.Тетерина

