

МБОУ "Большеключинская ООШ№4

Завтрак

18.12.2023

№ н. карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г	Углеводы, г		Белки		Калорийность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет				
5 /234	Тефтели из говядины в сметанном соусе	130	150	26	28	14	14	20	22	12	14	220	223	
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	220	13	15	2,5	5	8	10	2	4	130	132	
40	салат овощной с зеленым горошком	80	100	10,82	15	3	4	13	14	2	4	30	32	
284	Чай с сахаром и лимоном	200	200	7	7	0	0	21	21	1	1	30	30	
	Хлеб пшеничный и ржаной	80	90	1,7	3,05	2	3	21	22	2	3	60	62	
Итого завтрак		670	760	58,52	68,05		19	26	83	89	19	26	470	479
Обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	270	27	30	5	7	24	26	5	6	170	173	
118	Рагу овощное с мясом	200	250	43,99	46	17,5	18	30	32	18	19	363	365	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2,8	12,06	2	3	34	34	2	3	110	112	
286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	14	14	1	1	15	15	0	0	62	62	
Итого обед		750	830	87,79	102,06	25,00	29,00	103,00	107,00	25,00	28,00	705,00	712,00	
Всего за день														

Директор *Ж.С.Тегерина*