

МБС

ОУ "Большеключинская ООШ№:"

Завтрак

28.12.2023

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		КАЛОРИИ	
		6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	6-10 л	11-18 л	11-18 л	11-18 л
132	Плов из курицы												
52	Салат из свеклы отварной	180	220	30,76	36	14	15	27	29	11	13	295	300
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	150	160	18	21	4	5	20	22	4	6	105	109
282	Чай с сахаром	100	110	1,7	3	1	2	24	24	3	6	50	54
Итого завтрак		200	200	8,06	8,05	0	0	12	12	1	1	20	20
				58,52	68,05	19	22	83	87	19	26	470	483
Обед													
66	Суп-лапша домашняя												
97	Жаркое по-домашнему	230	250	34,96	36	8	9	20	22	6	8	145	146
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	200	250	39	52,13	15	16	30	33	17	19	300	302
293	Компот из смеси сухофруктов	90	130	2,9	3	2	3	33	36	3	5	188	190
Итого обед		200	200	10,93	10,93	0	0	20	20	0	0	72	72
Всего за день				77,79	102,06	25,00	28,00	103,00	111,00	26,00	32,00	705,00	710,00

Директор *Глуш* Ж.С. Петерина