

МБОУ "Большеключинская ООШ №4"

Завтрак

12.01.2024

№ 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
493	Курица тушеная в соусе	130	150	29,82	33	12	14	10	12	12	14	246	248
211	Макаронные изделия отварные	150	200	10	12	2	3	10	12	2	3	94	100
52	Салат из свекла отварная	80	100	9	11	2	3	19	20	2	3	50	52
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	8	8	2	2	21	22	2	2	30	30
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	80	90	1,7	4,05	1	2	23	24	1	2	50	51
Итого завтрак		640	740	58,52	68,05	19	24	83	90	19	24	470	481

Обед

57	Рассольник домашний	200	250	26	29	6	7	8	10	5	7	110	112
106/234	Тефтели из говядины с рисом в сметанном соусе	130	150	29	31	10	11	9	12	14	15	270	272
138	Картофельное пюре	150	200	16	18	6	7	36	37	4	5	195	197
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	70	80	3,63	10,9	2	3	24	25	2	3	90	92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	13,16	13,16	1	1	26	26	1	1	40	40
Итого обед				87,79	102,06	25,00	29,00	103,00	110,00	26,00	31,00	705,00	713,00
Всего за день													

Директор Ж.С.Тетерина

