

## МБОУ "Большеключинская ООШ№4

## Завтрак

16.01.2024

| № техн. 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 | 7-11 лет    | 12-18 лет |       | 7-11 лет     | 12-18 лет | 7-11 лет |
| 106 /234      | Тефтели из говядины в сметанном соусе    | 130      | 150       | 26       | 28        | 12       | 14        | 20          | 22        | 12    | 14           | 220       | 223      |
| 172           | Каша гречневая рассыпчатая               | 180      | 220       | 13       | 15        | 2,0      | 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       |
| ГП            | 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        | 17,0     | 18        | 30          | 32        | 18    | 19           | 363       | 365      |
| ГП            | 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.Тетерина* Ж.С.Тетерина