

МБОУ "Большеключинская ОШ №4"

Завтрак 22.01.2024

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность			
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше		
														7-11лет	12 и старше
119 / 234	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	160	33	35	11	13	11	23	10	13	234	238		
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	220	13,72	15	7,0	13	21	23	10	13	234	238		
282	Чай с сахаром	200	200	10	15	0	9	3	6	6	9	146	149		
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	1,8	8,5	1	0	5	6	0	0	30	30		
Итого завтрак				58,52	68,05	1	2	2	6	0	0	30	30		
				Обед				9	24	83	89	19	27	470	482
62	Суп картофельный с клецками	250	270	29	34	5	6	1	15	3	5	178	180		
81	Рыба запеченная в омлете	150	180	32	35	11	13	2	8	15	18	148	150		
138	Картофельное пюре	180	220	13,79	14	6	13	5	26	4	8	168	170		
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	3	8,5	3	9	2	33	3	4	90	94		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	15	0	4	3	31	1	1	121	121		
Итого обед				87,79	102,06	25,0	0	3	1	31	1	1	121	121	
Всего за день							10	32,00	103,00	113,00	26,00	36,00	705,00	715,00	

Директор

Ж.С. Тетерина

