

МБОУ "Большеключинская ООШ№4 "

Завтрак

05.09.2024

| № техн. карты | Наименование блюда | Масса, г | | Цена | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Калорийность | | Белки | |
|---------------|-------------------------|----------|-------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------|-------------|
| | | 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 |
| 63 | Запеканка из творога | 170 | 210 | 28,23 | 30 | 7 | 8 | 34 | 36 | 146 | 150 | 7 | 8 |
| 282 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 6,6 | 6,6 | 0 | 0 | 6 | 8 | 20 | 30 | 0 | 0 |
| ГП | Яблоко свежее | 100 | 100 | 1,7 | 1,7 | 1 | 1 | 0 | 0 | 40 | 45 | 1 | 1 |
| ГП | Хлеб пшеничный и ржаной | 50 | 80 | 18,15 | 19 | 4 | 6 | 17 | 18 | 60 | 62 | 4 | 6 |
| ГП | Вафли | 80 | 100 | 3,84 | 10,75 | 7 | 9 | 26 | 28 | 204 | 208 | 7 | 9 |
| Итого завтрак | | | | 58,52 | 68,05 | 19 | 24 | 83 | 90 | 470 | 495 | 19 | 24 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|-------|-------|--------------|---------------|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| 61 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 29,83 | 31 | 7 | 8 | 17 | 19 | 176 | 200 | 7 | 8 |
| 95 | Гуляш из говядины | 150 | 180 | 38 | 40 | 0 | 0 | 20 | 22 | 200 | 215 | 0 | 0 |
| 211 | Макаронные изделия отварные | 180 | 220 | 10,56 | 12 | 1 | 1 | 20 | 22 | 160 | 170 | 1 | 1 |
| 282 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 6,6 | 6,6 | 4 | 6 | 20 | 20 | 39 | 39 | 4 | 6 |
| ГП | Хлеб пшеничный и ржаной | 60/40 | 80/50 | 2,8 | 12,46 | 7 | 9 | 26 | 28 | 130 | 135 | 7 | 9 |
| Итого обед | | | | 87,79 | 102,06 | 19 | 24 | 103,00 | 111,00 | 705,00 | 759,00 | 19 | 24 |

Всего за день

и.о.директора

С.В.Сафонова

