

МБОУ "Большеключинская ООШ №4

Завтрак

20.09.2024

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность		Белки, г	
		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
53	Щи из свежей капусты	250	270	32	35	10	12	20	24	124	128	10	12
301	Напиток из плодов шиповника	200	200	9	9	1	1	21	21	111	111	1	1
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2,8	9,33	1	2	22	23	60	66	1	2
330/359	Ватрушка с творогом	100	100	14,72	14,72	7	7	20	20	175	175	7	7
Итого завтрак				58,52	68,05	19	22	83	88	470	480	19	22

Обед

54	Рассольник "Ленинградский"	200	250	31	34	3	2	14	16	200	245	3	2
150	Рагу из овощей	180	200	19,86	23	7	9	18	20	180	195	7	9
493	Ккурица тушеная в соусе	100	100	28	28	12	12	14	14	100	100	12	12
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	4	12,13	2	4	38	40	100	104	2	4
293	Чай с сахаром	200	200	4,93	4,93	1	1	19	19	125	125	1	1
Итого обед		780	860	87,79	102,06	25,00	28,00	103,00	109,00	705,00	769,00	25,00	28,00

и.о. Директора

О.Н.Сафонова

