

МБОУ" Большешлючинская ООШ №4"

Завтрак

09.10.2024

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность		Белки	
		7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар
193	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	26,93	28	9	12	26	42	190	200	9	12
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60 / 40	80/50	2,2	2,8	1	1	21	46	50	100	1	1
282	Чай с сахаром	200	200	12	12	0	0	26	9	30	30	0	0
ГП	Яйцо вареное	40	40	6	6	5	5	2	2	140	140	5	5
ГП	Бутерброд с сыром и маслом	80	80	11,39	19,25	4,00	4	8	8	60	60	4,00	4
Итого завтрак		500	550	58,52	68,05	19	22	83	107	470	530	19	22

Обед

67	Суп из овощей	200	250	26,96	30	6	7	20	22	80	84	6	7
92	Бефстроганов	90	100	30	32	10	12	8	10	207	212	10	12
234	Сметанный соус	30	50	2,93	6	1,0	1	1	1	16	16	1,0	1
211	Макаронные изделия отварные	180	220	13	16	6	8	30	32	230	240	6	8
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60 / 40	80/50	2,9	6,02	2	2	29	29	110	110	2	2
292	Компот из кураги	200	200	12	12	0	0	15	15	62	62	0	0
Итого обед		700	800	87,79	102,02	25,00	30,00	103,00	109,00	705,00	724,00	25,00	30,00

Всего за день

и.о. Директора О.Н.Сафонова

