

МБОУ "Большеключинская ООШ№4 "

Завтрак

16.10.2024

№ 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	9	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	80/50	2,8	12,46	7	9	26	8	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

О.Н.Сафонова

