

## МБОУ "Большеключинская ООШ№4"

Завтрак

20.12.2024г

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Цена		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет	7-11лет	12-18лет
132	Плов из курицы	180	250	30	33	10	12	24	26	10	12	188	190
26	Салат свекла отварная	100	110	17,72	20	5	6	35	38	4	6	194	196
282	Чай с сахаром	200	200	9	9	0	0	4	4	1	1	38	38
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60	80	1,8	6,05	4	4	20	22	4	5	50	52
Итого завтрак		540	640	<b>58,52</b>	<b>68,05</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>83</b>	<b>90</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>470</b>	<b>476</b>

## Обед

66	Суп лапша домашняя	200	250	26,93	33	8	10	25	26	8	10	159	161
97	жаркое по домашнему	150	170	38	41	15	18	6	10	13	14	327	329
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2,8	8	2	4	34	35	3	5	110	112
301	Напиток из плодов шиповника	200	200	6,6	6,6	0	0	28	28	1	1	106	106
ГП	Яблоко свежее	100	100	13,46	13,46	0	0	10	10	1	1	3	3
Итого обед		750	830	<b>87,79</b>	<b>102,06</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>103</b>	<b>109</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>705</b>	<b>711</b>
Всего за день													

и.о. директора

О.Н.Сафонова

