

МБОУ "Большеключинская ООШ №4"

Завтрак

16.12.2024

| № техн. карты | Наименование блюда | Выход | | Цена | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Белки | | Калорийность | |
|---------------|-----------------------------------|---------|-------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|
| | | 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 |
| 119 / 234 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 150 | 160 | 33 | 35 | 11 | 13 | 21 | 23 | 10 | 13 | 234 | 238 |
| 176 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 220 | 13,72 | 15 | 7,0 | 9 | 36 | 38 | 6 | 9 | 146 | 149 |
| 282 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 10 | 10 | 0 | 0 | 6 | 6 | 0 | 0 | 30 | 30 |
| ГП | Хлеб пшеничный и ржаной | 100 | 110 | 1,8 | 8,05 | 1 | 2 | 20 | 22 | 3 | 5 | 60 | 65 |
| Итого завтрак | | | | 58,52 | 68,05 | 19 | 24 | 83 | 89 | 19 | 27 | 470 | 482 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|-----|-----|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 62 | Суп картофельный с клецками | 250 | 270 | 29 | 34 | 5 | 6 | 12 | 15 | 3 | 5 | 178 | 180 |
| 81 | Рыба запеченная в омлете | 150 | 180 | 32 | 36 | 11 | 13 | 5 | 8 | 15 | 18 | 148 | 150 |
| 138 | Картофельное пюре | 180 | 220 | 13,79 | 14 | 6 | 9 | 24 | 26 | 4 | 8 | 168 | 170 |
| ГП | Хлеб пшеничный и ржаной | 100 | 110 | 3 | 8,06 | 3 | 4 | 31 | 33 | 3 | 4 | 90 | 94 |
| 293 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 10 | 10 | 0 | 0 | 31 | 31 | 1 | 1 | 121 | 121 |
| Итого обед | | | | 87,79 | 102,06 | 25,00 | 32,00 | 103,00 | 113,00 | 26,00 | 36,00 | 705,00 | 715,00 |

Всего за день

и.о. директора О.Н.Сафонова

