

Утверждаю:

*Ю. В. Федорова*

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

04.12.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
<b>Завтрак</b>							
53-19з-202	Масло сливочное (порция)	10	6,18	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-202	Горошек зеленый	60	5,27	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	22,59	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-20	Кофейный напиток с моло	200	10,75	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	20,63	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>67,88</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>

<b>Обед</b>							
54-9з-2020	Салат из св. капусты	80	3,78	1,1	8,1	4,8	96,7
54-17с-202	Суп из овощей	200	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150	13,2	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5м-202	Котлета из курицы	90	25,51	2,9	7,5	13,6	133,3
54-1соус-2	Соус сметанный	50	8,49	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-20	Компот из изюма	200	3,72	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>67</b>	<b>30,2</b>	<b>34,1</b>	<b>85,8</b>	<b>789,2</b>

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

04.12.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
<b>Завтрак</b>							
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	21,8	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-20	Кофейный напиток с моло	200	8,74	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>33</b>	<b>19,7</b>	<b>23</b>	<b>30,1</b>	<b>405</b>

<b>Обед</b>							
54-9з-2020	Салат из св. капусты	80	3,78	1,1	8,1	4,8	96,7
54-17с-202	Суп из овощей	200	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150	13,2	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5м-202	Котлета из курицы	90	25,51	2,9	7,5	13,6	133,3
54-1соус-2	Соус сметанный	50	8,49	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-20	Компот из изюма	200	3,72	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>67</b>	<b>30,2</b>	<b>34,1</b>	<b>85,8</b>	<b>789,2</b>