

Утверждаю:

И.В. Федорова

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

06.12.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
54-13з-202	Салат из свеклы отварн	80	5,76	1,6	3,8	6,5	68,9
54-26г-202	Рис с овощами	180	12,56	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-20	Курица отварная	90	44,08	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-202	Чай с сахаром	200	2,84	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		580	67,88	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	7,85	0,8	4,1	2,5	49,9
54-10с-202	Суп крестьянский с кругл	200	15,65	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11г-202	Картофельное пюре	150	10,34	2,9	7,5	13,6	133,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сме	100	28,54	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-202	Компот из смеси сухофр	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
Итого за обед		770	70	30,3	26,1	102,3	763,9

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

06.12.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
54-6г-2020	Каша рисовая молочная	200	21,45	4,6	5,8	48,5	271,3
54-2гн-202	Чай с сахаром	200	1,84	0,2	0	6,4	26,8
53-19з-202	Масло слив. Порц	10	7,11	7	7	0	66
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	33,04	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	7,85	0,8	4,1	2,5	49,9
54-10с-202	Суп крестьянский с кругл	200	15,65	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11г-202	Картофельное пюре	150	10,34	2,9	7,5	13,6	133,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сме	100	28,54	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-202	Компот из смеси сухофр	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
Итого за обед		770	70	30,3	26,1	102,3	763,9