

Утверждаю:



МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

08.12.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
<b>Завтрак</b>							
94	Салат «Мозанка»	100	14,38	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-202	Омлет натуральный	180	34,39	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	3,40	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	13,25	0,1	0	18	72,4

<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>67,88</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>
-------------------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------

<b>Обед</b>							
54-9з-202	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	9,60	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-202	Рассольник Ленинградский	200	17,15	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-20	Плов с курицей	250	31,05	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-20	Компот из изюма	200	7,40	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	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>790</b>	<b>70</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>	

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

08.12.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
--------	-------	----------	------	-------	------	----------	-------------------------

**Завтрак**

54-1о-202	Омлет натуральный	180	27,58	13,5	19,2	3,5	240,5
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	2,82	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>33,04</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>	

**Обед**

54-9з-202	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	9,60	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-202	Рассольник Ленинградский	200	17,15	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-20	Плов с курицей	250	31,05	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-20	Компот из изюма	200	7,40	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	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>790</b>	<b>70,00</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>	