

Утверждаю:



МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

11.12.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
53-194-20	Масло сливочное (порция)	10	6,55	0,1	7,3	0,1	66,1
54-31-2020	Помидор в нарезке	60	12,27	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	150	15,95	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-20	Чай с сахаром	200	1,84	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	8,63	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	67,88	13,3	19	67,7	494

Обед

54-24-2020	Огурец в нарезке	60	7,31	0,5	0,1	1,5	8,5
155	Суп лапша с курицей	200	16,65	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-20	Плов с курицей	200	26,34	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок	200	15,8	1	0	25,4	105,6
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		720	70	36	15,7	96,6	670,3

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

11.12.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
54-20-2020	Омлет натуральный	150	22,31	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-20	Чай с сахаром	200	1,54	0,1	0	5,2	21,4
53-194-20	Масло слив. Порц	10	6,55	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

54-24-2020	Огурец в нарезке	60	7,31	0,5	0,1	1,5	8,5
155	Суп лапша с курицей	200	16,65	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-20	Плов с курицей	200	26,34	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок	200	15,8	1	0	25,4	105,6
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		720	70	36	15,7	96,6	670,3