

Утверждаю:



МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

05.10.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая
<b>Завтрак</b>							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	8,4	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	37,32	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-20	Какао с молоком	200	9,72	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	50	9,8	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>67,88</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>

**Обед**

54-9з-2020	Салат из квашеной капусты	80	8,40	1,1	8,1	4,8	96,7
54-2с-2020	Свекольник со сметаной	250	14,20	4,70	5,70	10,10	110,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,61	9,36	20,52	41,40	387,60
398	Гуляш из говядины	100	31,17	20,60	22,00	4,20	297,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	2,00	0,40	11,90	58,70
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,30	0,90	15,40	78,50
54-2хн-202	Компот из кураги	200	3,72	0,98	0,05	15,6	66,9
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>70</b>	<b>41,04</b>	<b>57,67</b>	<b>103</b>	<b>1095,8</b>

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

05.10.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность
<b>Завтрак</b>							
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	24,6	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-20	Какао с молоком	200	5,8	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>33,04</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>

**Обед**

54-9з-2020	Салат из квашеной капусты	80	8,40	1,1	8,1	4,8	96,7
54-2с-2020	Свекольник со сметаной	250	14,20	4,70	5,70	10,10	110,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,61	9,36	20,52	41,40	387,60
398	Гуляш из говядины	100	31,17	20,60	22,00	4,20	297,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	2,00	0,40	11,90	58,70
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,30	0,90	15,40	78,50
54-2хн-202	Компот из кураги	200	3,72	0,98	0,05	15,6	66,9
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>70,00</b>	<b>41,04</b>	<b>57,67</b>	<b>103</b>	<b>1095,8</b>