

Утверждаю:

И.В. Журавле

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

11.09.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
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
Итого за завтрак		560	67,88	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед							
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-2020	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
Итого за обед		830	67	30,2	34,1	85,8	789,2

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

11.09.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
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
Итого за завтрак		390	33	19,7	23	30,1	405

Обед							
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-2020	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
Итого за обед		830	67	30,2	34,1	85,8	789,2