

Ю. В. Рудков

Утверждаю:
МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"
19.09.2023 1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Белки	Жиры	Гликовд	Энергетическая
Завтрак							
222	Лапшевник с творогом	200	43,83	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-	Соус сметанный натурал	50	12,50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	220	3,05	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
53-19з-20	Масло слив (порция)	10	5,86	66	0	7	0
Итого за завтрак		510	67,88	87	19,2	76,5	531,7
Обед							
54-18з-20	Салат из свеклы с черно	60	9,60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-202	Щи из свежей капусты с	200	17,15	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-20	Картофельное пюре	150	10,30	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-20	Рыба тушеная в томате с	100	24,50	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-20	Компот из смеси сухофр	200	3,65	0,5	0	19,8	81
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
Итого за обед		800	70,00	27,6	22,9	110,7	757,4

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

19.09.2023 5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Белки	Жиры	Гликовд	Энергетическая
Завтрак							
222	Лапшевник с творогом	150	26,88	16,9	9,9	43,2	329,4
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	220	3,52	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		450	33,04	21	19,1	69,2	531,6
Обед							
54-18з-20	Салат из свеклы с черно	60	9,60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-202	Щи из свежей капусты с	200	17,15	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-20	Картофельное пюре	150	10,30	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-20	Рыба тушеная в томате с	100	24,50	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-20	Компот из смеси сухофр	200	3,65	0,5	0	19,8	81
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
Итого за обед		800	70,00	27,6	22,9	110,7	757,4