

Утверждаю: *Ю.В. Ферефова*

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"
26.09.2023 1-4 кл

| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|-------------------------|------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-22к-202 | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 16,77 | 7,8 | 8,4 | 26,6 | 202,7 |
| 54-21гн-20 | Какао с молоком | 220 | 15,74 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,46 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов внарезке | 30 | 18,00 | 7 | 9 | 0 | 107 |
| Пром. | Банан | 160 | 14,91 | 4 | 1,5 | 54,6 | 245,8 |
| Итого за завтрак | | 640 | 67,88 | 26,3 | 23,6 | 110,3 | 744,5 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|------------|-----------|-------------|-----------|-----------|--------------|
| Обед | | | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоро | 80 | 8,4 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецк | 200 | 14,26 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-10м-20 | Капуста тушеная с мясом | 240 | 35,12 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| 54-2хн-20 | Компот из кураги | 200 | 5,32 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| 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 | | 800 | 67 | 37,5 | 40 | 77 | 816,9 |

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"
26.09.2023 5-9 кл

| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-------------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-22к-202 | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 16,71 | 6,8 | 7,4 | 24,6 | 192,7 |
| 54-21гн-20 | Какао с молоком | 200 | 13,65 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,64 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 530 | 33 | 24,2 | 9,8 | 83,1 | 517,4 |
| Обед | | | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоро | 80 | 8,4 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецк | 200 | 14,26 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-10м-20 | Капуста тушеная с мясом | 240 | 35,12 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| 54-2хн-20 | Компот из кураги | 200 | 5,32 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| 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 | | 800 | 67 | 37,5 | 40 | 77 | 816,9 |