


Утверждаю:



МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

02.10.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
<b>Завтрак</b>							
53-19з-202	Масло сливочное (порция)	10	6,55	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	12,27	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	35,95	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>67,88</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>

**Обед**

54-2з-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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>70</b>	<b>36</b>	<b>15,7</b>	<b>96,6</b>	<b>670,3</b>

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

02.10.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
<b>Завтрак</b>							
54-2о-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
53-19з-202	Масло слив. Порц	10	6,55	7	7	0	66
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**

54-2з-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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>70</b>	<b>36</b>	<b>15,7</b>	<b>96,6</b>	<b>670,3</b>