

Утверждаю:

С. В. Чернышова

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

04.10.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
54-17з-202	Салат из моркови и чернослива	60	8,23	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	5,27	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-202	Котлета из курицы	100	49,24	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-202	Чай с сахаром	200	2,5	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		540	67,88	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед							
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофель с макаронными изд.	200	14,2	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	11,24	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-20	Оладьи из печени по-кунцевски	90	28,54	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-20	Компот из свежих яблок	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		780	70	30,3	26,1	102,3	763,9

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

04.10.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
54-6г-2020	Каша рисовая молочная	180	20,2	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2гн-202	Чай с сахаром	200	1,84	0,2	0	6,4	26,8
53-19з-202	Масло слив. Порц	15	8,36	7	7	0	66
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	33,04	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед							
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофель с макаронными изд.	200	14,2	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	11,24	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-20	Оладьи из печени по-кунцевски	90	28,54	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-20	Компот из свежих яблок	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		780	70	30,3	26,1	102,3	763,9