

Утверждаю: 

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"
10.10.2023 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 клещ	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"
10.10.2023 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 клещ	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