

Утверждаю:



МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

11.10.2023

1-4 кл

| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-13з-202 | Салат из свеклы отварн | 80 | 5,76 | 1,6 | 3,8 | 6,5 | 68,9 |
| 54-26г-202 | Рис с овощами | 180 | 12,56 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 |
| 54-21м-20 | Курица отварная | 90 | 44,08 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2гн-202 | Чай с сахаром | 200 | 2,84 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,64 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 580 | 67,88 | 35,7 | 12,4 | 54,9 | 473,3 |

| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|----------------------|--------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Обед | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 100 | 7,85 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-10с-202 | Суп крестьянский с кругл | 200 | 15,65 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 54-11г-202 | Картофельное пюре | 150 | 10,34 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сме | 100 | 28,54 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| 54-1хн-202 | Компот из смеси сухофр | 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 | | 770 | 70 | 30,3 | 26,1 | 102,3 | 763,9 |

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

11.10.2023

5-9 кл

| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|-------------------------|-----------------------|------------|--------------|-------------|------------|-------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-6г-2020 | Каша рисовая молочная | 200 | 21,45 | 4,6 | 5,8 | 48,5 | 271,3 |
| 54-2гн-202 | Чай с сахаром | 200 | 1,84 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 53-19з-202 | Масло слив. Порц | 10 | 7,11 | 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 |

| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|----------------------|--------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Обед | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 100 | 7,85 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-10с-202 | Суп крестьянский с кругл | 200 | 15,65 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 54-11г-202 | Картофельное пюре | 150 | 10,34 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сме | 100 | 28,54 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| 54-1хн-202 | Компот из смеси сухофр | 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 | | 770 | 70 | 30,3 | 26,1 | 102,3 | 763,9 |