

Утверждаю:

Ирина Ю.В. Персикова

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

19.10.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая
Завтрак							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	8,4	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	37,32	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-20	Какао с молоком	200	9,72	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	50	9,8	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		530	67,88	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед							
54-9з-2020	Салат из св. капусты	80	8,40	1,1	8,1	4,8	96,7
54-2с-2020	Свекольник со сметаной	250	14,20	4,70	5,70	10,10	110,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,61	9,36	20,52	41,40	387,60
398	Гуляш из говядины	100	31,17	20,60	22,00	4,20	297,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	2,00	0,40	11,90	58,70
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,30	0,90	15,40	78,50
54-2хн-20	Компот из кураги	200	3,72	0,98	0,05	15,6	66,9
Итого за обед		870	70	41,04	57,67	103	1095,8

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

19.10.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Белки	Жиры	Угле	Энергети ческая ценности
Завтрак							
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	24,6	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-20	Какао с молоком	200	5,8	4,7	3,5	12,5	100,4
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							
54-9з-2020	Салат из св. капусты	80	8,40	1,1	8,1	4,8	96,7
54-2с-2020	Свекольник со сметаной	250	14,20	4,70	5,70	10,10	110,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,61	9,36	20,52	41,40	387,60
398	Гуляш из говядины	100	31,17	20,60	22,00	4,20	297,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	2,00	0,40	11,90	58,70
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,30	0,90	15,40	78,50
54-2хн-20	Компот из кураги	200	3,72	0,98	0,05	15,6	66,9
Итого за обед		870	70,00	41,04	57,67	103	1095,8