

Утверждаю:

Ю.В. Рудова

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

20.10.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Белки	Жиры	Углевод.	Энергетическая
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,2	7	8,9	0	107,5
54-11к-202	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	28,93	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-20	Напиток из шиповника	200	8,74	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад	190	9,55	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		670	67,88	21,4	22,5	98,6	681,9

Обед							
54-16з-202	Винегрет с растительным маслом	80	9,3	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-202	Суп гороховый	200	13,3	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-202	Картофель отварной в молоке	150	11,23	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	25,55	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-202	Компот из смеси сухофруктов	200	3,72	0,5	0	19,8	81
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		790	67	30,7	19,5	102,4	706,6

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

20.10.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Белки	Жиры	Углевод.	Энергетическая ценност
Завтрак							
53-19з-20	Масло сливочное (порциями)	10	6,98	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11к-202	Каша вязкая молочная овсяная	220	15,54	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-20	Напиток из шиповника	200	8,02	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		460	33	12,5	20,2	71,4	517,6

Обед							
54-16з-202	Винегрет с растительным маслом	80	9,3	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-202	Суп гороховый	200	13,3	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-202	Картофель отварной в молоке	150	11,23	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	25,55	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-202	Компот из смеси сухофруктов	200	3,72	0,5	0	19,8	81
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		790	67	30,7	19,5	102,4	706,6