

Утверждаю:

Ю. В. Гусев

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

09.11.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая
Завтрак							
53-19з-20	Масло сливочное (порциями)	10	6,78	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-20	Каша "Дружба"	220	19,73	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-20	Чай с молоком и сахаром	200	9,95	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодны	60	10,44	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1з-202	Сыр твердых сортов в нарезе	30	18,34	7	8,9	0	107,5
Итого за завтрак		550	67,88	16,8	27,5	69,8	591,8

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	7,40	1,200	8,120	2,100	130,000
54-2е-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	15,45	4,70	5,70	10,10	110,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,88	9,36	20,52	41,40	387,60
398	Гуляш из курицы	100	21,17	20,60	22,00	4,20	97,00
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
Пром.	Сок грушевый	200	12,2	0,6	0	33	134,4
Итого за обед		800,00	70,00	40,76	57,64	118,10	996,60

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

09.11.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углевод	Энергети ческая плотность
Завтрак							
54-16к-20	Каша "Дружба"	250	20,45	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-20	Чай с молоком и сахаром	200	9,95	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	33,04	9,3	8,5	50,4	314,5

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	7,40	1,200	8,120	2,100	130,000
54-2е-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	15,45	4,70	5,70	10,10	110,40
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,88	9,36	20,52	41,40	387,60
398	Гуляш из курицы	100	21,17	20,60	22,00	4,20	97,00
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
Пром.	Сок грушевый	200	12,2	0,6	0	33	134,4
Итого за обед		780	70	40,76	57,64	118,1	996,6