

Утверждаю:

И.В. Федорова

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

10.11.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
94	Салат «Мозаика»	100	14,38	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-202	Омлет натуральный	180	34,39	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	3,40	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	13,25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		495	67,88	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед							
54-9з-202	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	9,60	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-202	Рассольник Ленинградский	200	17,15	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-20	Плов с курицей	250	31,05	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-20	Компот из изюма	200	7,40	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	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	70	33,7	24,6	105,3	776,8

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

10.11.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая равность
Завтрак							
54-1о-202	Омлет натуральный	180	27,58	13,5	19,2	3,5	240,5
54-3гн-20	Чай с лимоном и сахаром	200	2,82	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		410	33,04	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед							
54-9з-202	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	9,60	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-202	Рассольник Ленинградский	200	17,15	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-20	Плов с курицей	250	31,05	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-20	Компот из изюма	200	7,40	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	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	70,00	33,7	24,6	105,3	776,8