

Утверждаю *[Подпись]*
 МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

20.11.2023 1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
53-19г-2023	Масло сливочное (пирожки)	10	6,18	0,1	7,3	0,1	60,1
54-21г-2023	Овощек зеленый	65	5,27	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10-2023	Омлет натуральный	160	22,57	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2023	Кофейный напиток с молоком	200	10,75	3,9	2,9	11,2	80
Пром.	Манная	100	20,63	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	67,88	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед							
54-9г-2023	Салат из св. капусты	80	3,78	1,1	8,1	4,8	96,7
54-17г-2023	Суп из овощей	200	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1г-2023	Макаронны отварные	150	13,2	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5м-2023	Котлета из курицы	90	25,51	2,9	7,5	13,6	133,3
54-1сосу-2023	Соус сметанный	50	8,49	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-2023	Компот из яблок	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		830	67	30,2	34,1	85,8	789,2

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"
 20.11.2023 5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
54-10-2023	Омлет натуральный	160	21,8	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2023	Кофейный напиток с молоком	200	8,74	3,9	2,9	11,2	80
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		390	33	19,7	23	30,1	405

Обед							
54-9г-2023	Салат из св. капусты	80	3,78	1,1	8,1	4,8	96,7
54-17г-2023	Суп из овощей	200	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1г-2023	Макаронны отварные	150	13,2	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5м-2023	Котлета из курицы	90	25,51	2,9	7,5	13,6	133,3
54-1сосу-2023	Соус сметанный	50	8,49	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-2023	Компот из яблок	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		830	67	30,2	34,1	85,8	789,2