

Утверждаю:

Зав. А. В. Рудякова

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

30.11.2023

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"

30.11.2023

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 |