

Утверждаю



МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

18.12.2023

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак							
53-19з-2023	Масло сливочное (порция)	10	6,18	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2023	1 орешек зеленый	60	5,27	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10-2023	Омлет натуральный	160	22,59	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-20	Кофейный напиток с молоком	200	10,75	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	20,63	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	67,88	22,3	30,9	41,2	528,2

Обед							
54-9з-2023	Салат из св. капусты	80	3,78	1,1	8,1	4,8	96,7
54-17с-2023	Суп из овощей	200	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1г-2023	Макаронные изделия 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
54-1соус-2	Соус сметанный	50	8,49	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-20	Компот из изюма	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"

18.12.2023

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
54-10-2023	Омлет натуральный	160	21,8	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-20	Кофейный напиток с молоком	200	8,74	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,46	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		390	33	19,7	23	30,1	405

Обед							
54-9з-2023	Салат из св. капусты	80	3,78	1,1	8,1	4,8	96,7
54-17с-2023	Суп из овощей	200	8,4	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1г-2023	Макаронные изделия 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
54-1соус-2	Соус сметанный	50	8,49	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн-20	Компот из изюма	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