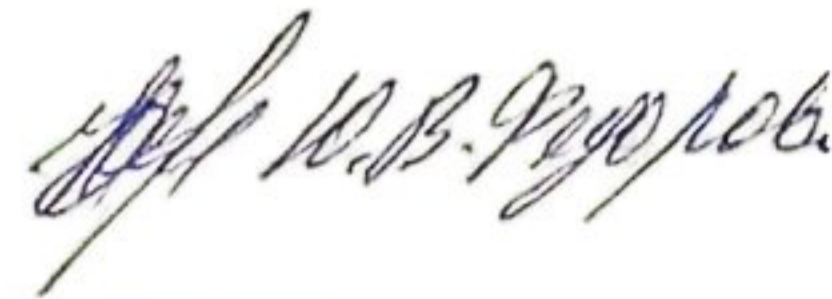


Утверждаю:



МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

29.12.2023

1-4 кл

| № рец. | Блюдо | Выход, | Цена | Белки | Жиры | Углево. | Энергетическая |
|-------------------------|--|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 18,2 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11к-202 | Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 220 | 28,93 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 |
| 54-13хн-20 | Напиток из шиповника | 200 | 8,74 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,46 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Мармелад | 190 | 9,55 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| Итого за завтрак | | 670 | 67,88 | 21,4 | 22,5 | 98,6 | 681,9 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-16з-202 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 9,3 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-25с-202 | Суп гороховый | 200 | 13,3 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| 54-10г-202 | Картофель отварной в молоке | 150 | 11,23 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 25,55 | 14 | 2,7 | 8,6 | 114,3 |
| 54-1хн-202 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,72 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 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 | | 790 | 67 | 30,7 | 19,5 | 102,4 | 706,6 |

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

29.12.2023

5-9 кл

| № рец. | Блюдо | Выход, | Цена | Белки | Жиры | Углево. | Энергетическая |
|-------------------------|------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 53-19з-20 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 6,98 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-11к-202 | Каша вязкая молочная овсяная | 220 | 15,54 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 |
| 54-13хн-20 | Напиток из шиповника | 200 | 8,02 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,46 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 460 | 33 | 12,5 | 20,2 | 71,4 | 517,6 |

| Обед | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-16з-202 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 9,3 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-25с-202 | Суп гороховый | 200 | 13,3 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| 54-10г-202 | Картофель отварной в молоке | 150 | 11,23 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 25,55 | 14 | 2,7 | 8,6 | 114,3 |
| 54-1хн-202 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,72 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 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 | | 790 | 67 | 30,7 | 19,5 | 102,4 | 706,6 |