

Утверждаю:

В. В. Чурилов

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

28.02.2024

1-4 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
54-13а-202	Салат из свеклы отварной	80	5,76	1,6	3,8	6,5	68,9
54-26г-202	Рис с овощами	180	12,56	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-202	Курица отварная	90	50	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-202	Чай с сахаром	200	2,84	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		580	73,0	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед							
54-3а-202	Помидор в нарезке	100	7,85	0,8	4,1	2,5	49,9
54-10с-202	Суп крестьянский с крупами	200	15,65	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11г-202	Картофельное пюре	150	10,34	2,9	7,5	13,6	133,3
54-9р-202	Рыба, запеченная в сметане	100	28,54	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-202	Компот из смеси сухофруктов	200	3,72	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	71	30,3	26,1	102,3	763,9

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

28.02.2024

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
54-6г-202	Каша рисовая молочная	200	22,41	4,6	5,8	48,5	271,3
54-2гн-202	Чай с сахаром	200	1,84	0,2	0	6,4	26,8
53-19з-202	Масло олив. Порц	10	7,11	7	7	0	66
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	34	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед							
54-3а-202	Помидор в нарезке	100	7,85	0,8	4,1	2,5	49,9
54-10с-202	Суп крестьянский с крупами	200	15,65	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11г-202	Картофельное пюре	150	10,34	2,9	7,5	13,6	133,3
54-9р-202	Рыба, запеченная в сметане	100	28,54	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-202	Компот из смеси сухофруктов	200	3,72	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	71	30,3	26,1	102,3	763,9