

Утверждаю: 

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

04.04.2024

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	43,24	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	73,8	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	200	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	2,26	2,00	0,40	11,90	58,70
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,30	0,90	15,40	78,50
54-2хн-202	Компот из кураги	200	3,72	0,98	0,05	15,6	66,9
Итого за обед		890	71	41,04	57,67	103	1095,8

МБОУ МО Плавский район "ЦО №4"

04.04.2024

5-9 кл

№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Белки	Жиры	Угле	Энергети ческая ценность
Завтрак							
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	25,56	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	34	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	200	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	2,26	2,00	0,40	11,90	58,70
Пром.	Батон нарезной	30	2,64	2,30	0,90	15,40	78,50
54-2хн-202	Компот из кураги	200	3,72	0,98	0,05	15,6	66,9
Итого за обед		890	71,00	41,04	57,67	103	1095,8