

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Аламохина А.В./



МЕНЮ

5 октября 2023 г.

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	95	26,07	10,3	11,5	1,3	150
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4	1,4	26,7	137
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,98			19,4	77
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	70	2,81	1,1	3,8	6	62
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	15,11	4,1	9,8	24,1	200
2011	386	ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	32,00	1,9	6,7	9,8	108
Итого				84,11	21,4	33,2	87,3	734
Всего				84,11	21,4	33,2	87,3	734

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ
5 октября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	95	29,13	11,4	14,7	1,2	182
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	160	6,79	2,3	5,1	13,4	108
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	185/5	17,42	4,9	10,8	28,9	233
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	52	3,98	3,9	1,4	26,4	136
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,39			19,4	77
МАНДАРИН	174	40,94	1,4	0,3	13,1	66
Итого		101,65	23,9	32,3	102,4	802
Всего		101,65	23,9	32,3	102,4	802