

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

9 ноября 2023 г.

7-11 лет



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                 | Выход | Цена, руб.   | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|------------------------------------|-------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |                                    |       |              | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                                    |       |              |                   |             |             |                               |
| 2011             | 227           | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                   | 90    | 23,11        | 8,6               | 14,1        | 1,3         | 167                           |
| 2008             |               | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                 | 56    | 4,24         | 4,1               | 1,4         | 27,3        | 141                           |
| 2011             | 349           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 200   | 4,02         |                   |             | 19,4        | 77                            |
| 2008             | 50            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                   | 70    | 2,95         | 1                 | 5,1         | 5,9         | 73                            |
| 2008             | 125           | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 145/5 | 15,39        | 3,9               | 9,9         | 22,9        | 196                           |
| 2008             |               | БАНАН                              | 89    | 25,93        | 1,3               | 0,4         | 18,7        | 85                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                    |       | <b>75,63</b> | <b>18,9</b>       | <b>30,9</b> | <b>95,5</b> | <b>739</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                                    |       | <b>75,63</b> | <b>18,9</b>       | <b>30,9</b> | <b>95,5</b> | <b>739</b>                    |

Калькулятор \_\_\_\_\_

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ "Плесская СШ

/Ламехина А.В./



# МЕНЮ

9 ноября 2023 г.

12-18 лет

| Наименование блюда                   | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                      |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                       |       |            |                   |         |             |                               |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                     | 90    | 27,19      | 10,5              | 14,7    | 1,5         | 180                           |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"                     | 100   | 4,68       | 1,7               | 5       | 10,5        | 95                            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 240/5 | 12,69      | 2,3               | 9,5     | 7,9         | 128                           |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                   | 41    | 3,12       | 3,1               | 1,1     | 20,7        | 107                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200   | 2,40       |                   |         | 19,4        | 77                            |
| Итого                                |       | 50,07      | 17,6              | 30,3    | 60          | 587                           |
| Всего                                |       | 50,07      | 17,6              | 30,3    | 60          | 587                           |