

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

10 ноября 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								
2008	265	ПЛОВ	185	35,25	14	20,8	42	412
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	75	3,14	1,3	5,1	6,8	79
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	56	4,24	4,1	1,4	27,3	141
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	11,04			23,2	93
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
2008		БАНАН	201	58,55	3	1	42,2	193
Итого				127,82	23,8	28,7	163,6	1017
Всего				127,82	23,8	28,7	163,6	1017

Калькулятор _____

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./



МЕНЮ
10 ноября 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ	220	35,08	14,1	20,1	39,4	395
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	3,75	1,7	5,2	7,9	86
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	8,23			17,3	70
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	45	3,43	3,4	1,2	22,7	117
БАНАН	187	54,41	2,8	0,9	39,2	179
Итого		104,90	22	27,4	126,5	847
Обед						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,65	0,4		20,2	82
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	16,15	6,4	6,5	12	131
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	45	3,43	3,4	1,2	22,7	117
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	16,26	3,3	14,5	18,3	219
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	1,91	2,8	0,4	18,1	87
Итого		40,39	16,3	22,6	91,3	636
Всего		145,29	38,3	50	217,8	1483