

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

19 октября 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	85	22,12	8,2	14,1	1,3	165
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	56	4,24	4,1	1,4	27,3	141
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,05			19,4	77
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	70	2,99	1,1	5,1	6,1	74
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	15,39	4,1	10	24,3	203
2011	386	ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	32,00	1,9	6,7	9,8	108
<b>Итого</b>				<b>80,80</b>	<b>19,4</b>	<b>37,3</b>	<b>88,2</b>	<b>768</b>
<b>Всего</b>				<b>80,80</b>	<b>19,4</b>	<b>37,3</b>	<b>88,2</b>	<b>768</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

## МЕНЮ

19 октября 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	85	24,03	9,5	13,2	1,3	163
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	10	0,68		4,9		44
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	485/5	13,48	4,3	7,6	26,1	190
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	39	2,97	2,9	1	19,7	102
ЧАЙ	200	2,73	0,4		20,2	82
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	32,00	1,9	6,7	9,8	108
Итого		75,89	19	33,4	77,1	689
Всего		75,89	19	33,4	77,1	689