

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Ламохина А.В./

**МЕНЮ**  
20 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	
<b>Завтрак</b>								
2008	265	ПЛОВ	180	33,06	13,2	19,9	41,9	401
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	75	3,08	1,3	5,1	6,7	79
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	57	4,35	4,2	1,5	27,9	144
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	11,55			24,3	98
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
<b>Итого</b>				<b>67,64</b>	<b>20,1</b>	<b>26,9</b>	<b>122,9</b>	<b>821</b>
<b>Всего</b>				<b>67,64</b>	<b>20,1</b>	<b>26,9</b>	<b>122,9</b>	<b>821</b>

Калькулятор  Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

20 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>						
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	39	2,97	2,9	1	19,7	102
ПЛОВ	180	26,82	11,5	12,8	39	317
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 вариант)	100	4,89	2,4	5,2	9,7	97
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	7,85			16,5	66
Итого		58,13	18,2	19,4	107	681
Всего		58,13	18,2	19,4	107	681