

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

21 сентября 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	
Завтрак								
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	37,77	9,9	13,9	1,3	170
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,36			19,4	77
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	70	4,68	1	5,2	5,8	73
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	145/5	20,49	3,9	9,8	23,2	197
Итого				70,50	18,8	30,3	76,7	656
Всего				70,50	18,8	30,3	76,7	656

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
21 сентября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75	34,00	8,8	13,5	1,3	162
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	90	5,70	1,3	5	7,4	79
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	175/5	21,80	4,5	9,1	28,1	212
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	47	3,59	3,5	1,2	23,8	123
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,87			19,4	77
Итого		68,96	18,1	28,8	80	653
Всего		68,96	18,1	28,8	80	653