

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./



МЕНЮ

22 декабря 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	150	30,06	12,2	19,2	37,8	373
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	2,94	1,2	5	6,6	76
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,7	1,3	24,5	127
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	11,37			23,9	96
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого				63,79	18,5	25,9	114,9	771
Всего				63,79	18,5	25,9	114,9	771

Калькулятор _____

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Ламохина А.В./



МЕНЮ
22 декабря 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ	200	29,60	12	18,3	38,7	368
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	3,67	1,7	5,1	7,7	84
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	9,24			19,4	78
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	46	3,48	3,4	1,2	23,1	119
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	14,10	1,4	0,4	22,1	99
Итого		60,09	18,5	25	111	748
Обед						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,57	0,3		20,1	81
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	13,48	5,5	5,2	12,5	118
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	46	3,48	3,4	1,2	23,1	119
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	29,23	8,8	17,9	18	269
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	2,91	4,3	0,6	27,6	133
Итого		51,66	22,3	24,9	101,3	720
Всего		111,75	40,8	49,9	212,3	1468