



Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

# МЕНЮ

4 мая 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ 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	38,20	10,2	13,7	1,4	170
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	57	4,38	4,5	0,6	27,4	133
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	10,74			22,6	91
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	65	2,82	0,8	5,1	4,4	66
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	125/5	16,24	3,4	9,4	19,9	178
<b>Итого</b>				<b>72,39</b>	<b>18,9</b>	<b>28,8</b>	<b>75,7</b>	<b>638</b>
<b>Всего</b>				<b>72,39</b>	<b>18,9</b>	<b>28,8</b>	<b>75,7</b>	<b>638</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

4 мая 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	90	40,28	10,8	14,1	1,2	175
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	105	4,16	1,2	5	7	78
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155/5	17,55	3,8	10,2	20,2	188
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,83	4	0,5	24,6	119
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	8,72			18,3	74
Итого		74,54	19,8	29,8	71,3	634
Всего		74,54	19,8	29,8	71,3	634