

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Ламохина А.В./

МЕНЮ
6 апреля 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 227 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 85 | 40,84 | 10,1 | 14,1 | 1,3 | 172 |
| 2008 | | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ | 53 | 4,05 | 4,1 | 0,5 | 25,3 | 123 |
| | | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА | 200 | 9,94 | | | 20,9 | 84 |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 65 | 3,00 | 0,8 | 5,1 | 4,6 | 67 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 16,92 | 3,8 | 10,1 | 19,9 | 186 |
| Итого | | | | 74,75 | 18,8 | 29,8 | 72 | 632 |
| Всего | | | | 74,75 | 18,8 | 29,8 | 72 | 632 |

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ
6 апреля 2023 г.

12-18 лет



| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 85 | 38,89 | 10,4 | 14 | 1,1 | 172 |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 105 | 4,20 | 1,2 | 5 | 7,1 | 77 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5 | 17,36 | 3,7 | 10 | 20,2 | 187 |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ | 50 | 3,76 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 117 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 8,56 | | | 18 | 72 |
| Итого | | 72,76 | 19,2 | 29,5 | 70,6 | 625 |
| Всего | | 72,76 | 19,2 | 29,5 | 70,6 | 625 |