

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
10 февраля 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	160	25,04	12,6	16,4	40,3	359
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	65	2,99	1,3	5,1	8,5	86
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,57			19,4	77
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4,2	0,5	25,9	125
2008		АПЕЛЬСИН	138	30,22	1,2	0,3	11,2	59
Итого				65,96	19,3	22,3	105,3	706
Всего				65,96	19,3	22,3	105,3	706

Калькулятор  Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ
10 февраля 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ	190	24,41	12,3	16	39,3	352
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	3,41	2	5,1	10,4	97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,27			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,90	4,1	0,5	25,1	122
БАНАН	145	31,74	2,2	0,7	30,5	140
Итого		66,75	20,6	22,3	124,7	788
Всего		66,75	20,6	22,3	124,7	788