



Утверждаю

И.о директора  
МКОУ Плесская СШ  
/М.Ю.Персианцева/

## МЕНЮ

1 июня 2023 г.

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                             | Выход | Цена, руб.   | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |  |       |              | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |       |              |                   |             |              |                                |
| 2011               | 376           | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 2,70         | 0,5               |             | 20,4         | 83                             |
| 2008               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 70/50 | 18,36        | 9                 | 8,5         | 15,2         | 176                            |
| 2011               | 415           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,           | 200/5 | 16,47        | 6,1               | 7,4         | 47,1         | 280                            |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>37,52</b> | <b>15,6</b>       | <b>15,9</b> | <b>82,7</b>  | <b>539</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |  |       |              |                   |             |              |                                |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 72    | 5,47         | 5,7               | 0,7         | 35,2         | 171                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 63    | 2,83         | 4,2               | 0,6         | 26,9         | 129                            |
| 2008               | 76            | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/5 | 23,25        | 9,8               | 7,7         | 19           | 189                            |
| 2008               | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200   | 3,48         |                   |             | 19,4         | 77                             |
| 2008               | 311           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 155   | 19,74        | 9,4               | 16,7        | 27,5         | 299                            |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>54,77</b> | <b>29,1</b>       | <b>25,7</b> | <b>128</b>   | <b>865</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |  |       | <b>92,29</b> | <b>44,7</b>       | <b>41,6</b> | <b>210,7</b> | <b>1404</b>                    |

Калькулятор \_\_\_\_\_

О.Ю. Белякова