

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

13 января 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	265	ПЛОВ	180	24,96	13,7	15,3	61,9	441
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	68	2,91	1,2	5,1	8,4	85
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,47			19,4	77
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	52	3,97	4,1	0,5	24,7	120
<b>Итого</b>				<b>35,31</b>	<b>19</b>	<b>20,9</b>	<b>114,4</b>	<b>723</b>
<b>Всего</b>				<b>35,31</b>	<b>19</b>	<b>20,9</b>	<b>114,4</b>	<b>723</b>

*Калькулятор: Ольга Буянова Р.Ю.*

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

**МЕНЮ**  
13 января 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ	195	26,92	13,3	17,1	38,4	361
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	4,00	1,9	5,2	10,3	97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,59			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,83	4	0,5	24,6	119
Итого		38,34	19,2	22,8	92,7	654
Всего		38,34	19,2	22,8	92,7	654

*Калькулятор Витя (Билалов Д.В.)*