

Утверждаю



Директор
МКОУ Плеская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

9 ноября 2022 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	41,66	10,1	14,1	0,9	170
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	3,77	4,1	0,5	25,3	123
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	9,46			20,9	84
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	70	2,60	0,8	5,1	4,7	68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155/5	16,31	4,5	10,3	25,3	212
Итого				73,80	19,5	30	77,1	657
Всего				73,80	19,5	30	77,1	657

Калькулятор, Школы (Билков О.И.)

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

9 ноября 2022 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	41,41	10	14,1	1,3	172
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	3,43	1,2	5	6,8	77
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	16,48	4,1	10,3	22,7	200
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,57	4	0,5	24,6	119
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	8,30			18,3	74
Итого		73,18	19,3	29,9	73,7	642
Всего		73,18	19,3	29,9	73,7	642

Калькулятор: Каша (Билкова О.Ю.)