

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

11 ноября 2022 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	150	23,56	12	15,4	37,7	337
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	65	3,20	1,3	5,1	8,5	86
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,98			19,4	77
2008		ГРУША	129	19,31	0,5	0,4	13,3	61
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	3,77	4,1	0,5	25,3	123
Итого				53,82	17,9	21,4	104,2	684
Всего				53,82	17,9	21,4	104,2	684

Калькулятор: *Ваша* (Белкина О.Н.)

Утверждаю



Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

11 ноября 2022 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ	190	25,05	12,5	16,3	38,5	351
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	4,24	1,9	5,2	10,5	98
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,57			19,4	77
ГРУША	138	20,63	0,6	0,4	14,2	65
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,57	4	0,5	24,6	119
Итого		57,07	19	22,4	107,2	710
Всего		57,07	19	22,4	107,2	710

Калькулятор: *Веня / Билсов Д.Ю.*