



Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Платошкина А.В./

# МЕНЮ

29 ноября 2022 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7,49	7,8	2	35,1	189
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	23,28	10,6	14,5	6,9	202
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	7,88	0,6	5,2	2,3	59
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	200	8,40	1	0,2	19,6	83
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	63	4,44	4,9	0,6	29,8	144
<b>Итого</b>				<b>51,48</b>	<b>24,9</b>	<b>22,5</b>	<b>93,7</b>	<b>677</b>
<b>Всего</b>				<b>51,48</b>	<b>24,9</b>	<b>22,5</b>	<b>93,7</b>	<b>677</b>

*Калькулятор: Каша / Булгуров О.Ю.*

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Памохина А.В./



**МЕНЮ**  
29 ноября 2022 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,20	6	1,6	27,5	148
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	24,21	11,2	15,4	6,5	210
СОК ФРУКТОВЫЙ в ассортименте	204	8,57	1	0,2	20	85
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	105	12,19	1	5,2	3,8	68
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	3,86	4,3	0,5	26,7	129
Итого		53,03	23,5	22,9	84,5	640
Всего		53,03	23,5	22,9	84,5	640

*Калькулятор: Вильямов О.Ю.*