

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
20 октября 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	85	44,49	10,9	14,4	1	177
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	58	4,13	4,5	0,6	27,6	134
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	10,35			22,8	92
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	75	2,78	0,9	5,4	5	72
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,42	4,3	10	24,7	206
Итого				78,17	20,6	30,4	81,1	681
Всего				78,17	20,6	30,4	81,1	681

Калькулятор: *Вань (Банкова Р.И.)*

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

20 октября 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	42,17	10,2	14,2	1,3	173
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	105	3,54	1,2	5	7,1	77
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	195/5	17,78	4,9	10,5	28,4	229
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,63	4,1	0,5	25,1	122
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	8,46			18,7	75
Итого		75,59	20,4	30,2	80,6	676
Всего		75,59	20,4	30,2	80,6	676

Контроль: *Ваша (Баженов О.Ю.)*