

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./



# МЕНЮ

21 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	
<b>Завтрак</b>								
2008	265	ПЛОВ	155	25,15	12,6	16,7	37,8	352
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	65	3,27	1,3	5,5	8,6	90
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,93			19,4	77
2008		ГРУША	162	24,27	0,6	0,5	16,7	76
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	58	4,13	4,5	0,6	27,6	134
<b>Итого</b>				<b>60,75</b>	<b>19</b>	<b>23,3</b>	<b>110,1</b>	<b>729</b>
<b>Всего</b>				<b>60,75</b>	<b>19</b>	<b>23,3</b>	<b>110,1</b>	<b>729</b>

*Калькулятор: Витф / Бимово О.Ю.*

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

21 октября 2022 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ	185	24,51	12,3	15,9	38,5	347
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	4,27	1,9	5,1	10,4	96
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,56			19,4	77
ГРУША	132	19,73	0,5	0,4	13,5	62
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,63	4,1	0,5	25,1	122
Итого		55,71	18,8	21,9	106,9	704
Всего		55,71	18,8	21,9	106,9	704

Валькурья тер: *Валерий / Биллово В.И.*