



Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

25 октября 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	150	5,85	6	1,6	27,5	148
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	95	19,65	9,1	12,9	6,9	180
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	7,61	0,6	5,1	2,3	59
2011	389	СОК / НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	200	8,40	1	0,2	19,6	83
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	3,86	4,2	0,5	25,9	125
<b>Итого</b>				<b>45,37</b>	<b>20,9</b>	<b>20,3</b>	<b>82,2</b>	<b>595</b>
<b>Всего</b>				<b>45,37</b>	<b>20,9</b>	<b>20,3</b>	<b>82,2</b>	<b>595</b>

Калькулятор: *Витя* / *Бенчиков Д.И.*

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

25 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>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,20	6	1,6	27,5	148
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	21,30	9,7	14	6,3	191
СОК / НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	200	8,24	1	0,2	19,2	82
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	11,73	1	5,2	3,6	67
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	52	3,71	4,2	0,5	25,6	124
Итого		49,17	21,9	21,5	82,2	612
Всего		49,17	21,9	21,5	82,2	612

Калькулятор: *Ваня (Билков О.И.)*