

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./



# МЕНЮ

27 октября 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,96	5,3	7	34,2	221
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60/20	41,47	11,3	13,5	5,2	189
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,61			26,3	105
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	3,77	4,1	0,5	25,3	123
2008		БАНАН	124	22,72	1,9	0,6	26	119
<b>Итого</b>				<b>77,53</b>	<b>22,6</b>	<b>21,6</b>	<b>117</b>	<b>757</b>
<b>Всего</b>				<b>77,53</b>	<b>22,6</b>	<b>21,6</b>	<b>117</b>	<b>757</b>

Калькулятор: *Валерий Юрьевич*

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./



**МЕНЮ**  
27 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>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,17	6,4	6,7	41	251
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70/20	47,04	12,8	15,4	5	212
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,39			24,8	99
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	52	3,71	4,2	0,5	25,6	124
БАНАН	119	21,78	1,8	0,6	25	114
Итого		82,09	25,2	23,2	121,4	800
Всего		82,09	25,2	23,2	121,4	800

Калькулятор: *Ваш* / *Билкова О.Ю.*