

Утверждаю



Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

23 сентября 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	
Завтрак								
2008	265	ПЛОВ	150	23,11	11,8	13,6	37,6	320
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	65	3,10	1,2	5,1	8,4	85
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,48			19,4	77
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	3,86	4,2	0,5	25,9	125
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108	11,05	0,4	0,4	10,6	51
Итого				45,61	17,6	19,6	101,9	658
Всего				45,61	17,6	19,6	101,9	658

Повар

ЛМВ

Виноградова М.В.



Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ
23 сентября 2022 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ	200	26,85	13,2	15	38,7	344
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	4,12	1,9	5,1	10,4	96
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,51			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	3,94	4,4	0,6	27,2	132
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	29,89	1,9	6,7	9,8	108
Итого		69,29	21,4	27,4	105,5	757
Всего		69,29	21,4	27,4	105,5	757

Зав. производством (шеф-повар)

МВ

Виноградова М.В.