

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

1 декабря 2023 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>								
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	3,04	1,3	5	6,5	76
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	160	26,29	10	16,7	24,3	288
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	57	4,35	4,2	1,5	27,9	144
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,56	0,3		20,1	81
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
<b>Итого</b>				<b>51,85</b>	<b>17,2</b>	<b>23,6</b>	<b>100,9</b>	<b>688</b>
<b>Всего</b>				<b>51,85</b>	<b>17,2</b>	<b>23,6</b>	<b>100,9</b>	<b>688</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

1 декабря 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	3,65	1,7	5,1	7,6	84
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	175	25,66	9,8	16,8	19,5	269
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,45	0,3		20	81
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	0,00	4	1,4	27,1	140
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		47,36	17,2	23,7	96,3	673
<b>Обед</b>						
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,22	3,4	2,5	35,5	178
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,91	0,1		19,6	79
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	21,44	10,4	9,9	28,8	246
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	57	0,00	4,3	1,5	29	149
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	25,92	11,8	12,4	1,5	165
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	0,73	4,3	0,6	27,6	133
Итого		55,21	34,3	26,9	142	950
Всего		102,57	51,5	50,6	238,3	1623