

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

6 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	
Завтрак								
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	58	4,42	4,2	1,5	28,4	147
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,58	0,3		20,1	82
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	175/20	59,39	32,8	32,8	24,1	538
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	121	15,17	0,5	0,5	11,9	57
Итого				81,57	37,8	34,8	84,5	824
Всего				81,57	37,8	34,8	84,5	824

Калькулятор  Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
6 декабря 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	300/20	98,67	56,4	52,9	34,5	862
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,8	1,3	25,3	131
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,89	0,4		20,3	83
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		120,97	62	54,6	102,2	1175
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	270	21,66	13,2	11,2	21,4	239
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	145	27,37	10,4	15,5	22,2	271
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	12,16			25,5	103
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2,31	2,3	0,8	15,3	79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,35	2	0,3	12,8	62
Итого		64,85	27,9	27,8	97,2	754
Всего		185,82	89,9	82,4	199,4	1929