

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Дламохина А.В./



# МЕНЮ

8 ноября 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,02	0,5		20,4	83
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	155/20	50,49	26,7	29,3	22,9	474
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
<b>Итого</b>				<b>73,30</b>	<b>32,6</b>	<b>31,1</b>	<b>92,4</b>	<b>795</b>
<b>Всего</b>				<b>73,30</b>	<b>32,6</b>	<b>31,1</b>	<b>92,4</b>	<b>795</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Памохина А.В./



# МЕНЮ

8 ноября 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/20	55,71	29,9	31,8	22,7	510
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	45	3,43	3,4	1,2	22,7	117
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,65	0,4		20,2	82
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		77,39	35,1	33,4	87,7	808
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	21,87	13	11,9	21,1	244
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	145	26,95	10	17,3	21	281
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	35	2,69	2,6	0,9	17,9	92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	2,49	3,7	0,5	23,6	114
ЧАЙ	200	2,40	0,3		20	81
Итого		56,39	29,6	30,6	103,6	812
Всего		133,78	64,7	64	191,3	1620