

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
10 октября 2023 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	
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,40	5,4	5,3	24,8	168
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	25,23	10,2	17,9	11,4	248
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	202	8,50	1	0,2	19,8	84
2008	21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	75	14,56	0,6	4,9	2,2	55
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4	1,4	26,7	137
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	12,33	0,4	0,4	9,7	46
Итого				71,16	21,6	30,1	94,6	738
Всего				71,16	21,6	30,1	94,6	738

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

10 октября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,98	6	4,7	27,5	176
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	25,27	9,9	17,9	10,4	243
СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	200	8,08	1	0,2	18,8	80
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ и ПЕРЦА С РОСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	110	15,63	0,7	4,9	2,4	56
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,8	1,3	25,3	131
ГРУША	109	16,48	0,4	0,3	11,2	51
Итого		75,26	21,8	29,3	95,6	737
Всего		75,26	21,8	29,3	95,6	737