

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

11 октября 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	
Завтрак								
2011	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	6,27	5,3	7,4	34,2	224
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	65/20	28,73	10,7	14,6	4,4	193
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,08			28,1	112
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4	1,4	26,7	137
2008		БАНАН	87	25,30	1,3	0,4	18,2	83
Итого				68,52	21,3	23,8	111,6	749
Всего				68,52	21,3	23,8	111,6	749

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Дамохина А.В./

МЕНЮ

11 октября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,00	6,6	6,7	42,6	258
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	60/20	29,84	11	14,9	4,5	197
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,8	1,3	25,3	131
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,91			28,2	113
МАНДАРИН	154	36,11	1,2	0,3	11,5	58
Итого		79,68	22,6	23,2	112,1	757
Всего		79,68	22,6	23,2	112,1	757