

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

12 сентября 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								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,40	5,4	5,5	24,7	169
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	23,87	10,2	17,9	11,2	248
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	200	8,30	1	0,2	19,4	82
2008	21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, ПЕРЦА И КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	75	9,92	1,3	5,9	4,1	74
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	56	4,30	4,1	1,5	27,6	143
2008		БАНАН	158	34,39	2,4	0,8	33,1	151
Итого				87,17	24,4	31,8	120,1	867
Всего				87,17	24,4	31,8	120,1	867

Калькулятор  Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Ламохина А.В./

МЕНЮ

12 сентября 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	7,22	6	6,1	27,5	189
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	105	24,57	10,4	17,9	11,8	251
СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	200	8,40	1	0,2	19,6	83
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, ПЕРЦА И КАПУСТЫ С РОСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	12,84	1,3	4,9	3,8	66
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,8	1,3	25,3	131
БАНАН	111	24,29	1,7	0,6	23,4	107
Итого		81,14	24,2	31	111,4	827
Всего		81,14	24,2	31	111,4	827