

Утверждаю

Директор

МКОУ МКОУ Плесская СШ

Плесская СШ /Ламохина А.В./



# МЕНЮ

12 декабря 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,40	5,4	5,3	24,6	168
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	26,55	10,2	17,9	11,3	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	80	12,26	0,5	4,9	1,8	53
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4	1,4	26,7	137
2008		АПЕЛЬСИН	255	79,95	2,3	0,5	20,7	110
<b>Итого</b>				<b>137,80</b>	<b>23,4</b>	<b>30,2</b>	<b>104,9</b>	<b>800</b>
<b>Всего</b>				<b>137,80</b>	<b>23,4</b>	<b>30,2</b>	<b>104,9</b>	<b>800</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

12 декабря 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,11	6	4,8	27,5	177
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	26,24	10,1	17,9	10,8	245
СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	200	8,40	1	0,2	19,6	83
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ и ПЕРЦА С РОСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	14,28	0,6	4,9	2,2	55
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,10	3,8	1,3	25,3	131
АПЕЛЬСИН	201	63,00	1,8	0,4	16,3	86
Итого		121,12	23,3	29,5	101,7	777
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20	26,48	8,7	14,1	12,7	222
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,08	5,3	8,3	34,2	232
ПОЛУФАБР. РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	75	24,39	7,6	22,8	6,6	262
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,61			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	52	3,98	3,9	1,4	26,4	136
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,33	3,5	0,5	22,1	107
Итого		67,88	29	47,1	121,4	1036
Всего		188,99	52,3	76,6	223,1	1813