

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

13 ноября 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	33	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/23	28,31	14,1	26,6	149	546
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	56	4,24	4,1	1,4	27,3	141
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,39	1,9	1,6	24,1	118
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
2008		ВАФЛИ	37	8,33	1	1,2	28,6	131
Итого				62,88	22,5	31,2	251,1	1035
Всего				62,88	22,5	31,2	251,1	1035

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ

13 ноября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/25	27,83	10,3	19,4	108,7	398
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	48	3,63	3,6	1,2	24	124
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,28	2,2	1,7	25	125
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
ВАФЛИ	38	8,65	1,1	1,3	29,7	136
Итого		62,99	18,6	24	209,5	882
Обед						
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	37	2,81	2,8	1	18,7	96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,16	3,2	0,4	20,6	99
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	19,74	12,6	11,2	21,4	237
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,44	0,3		20	81
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	155	30,66	11,7	16,7	25	298
Итого		57,81	30,6	29,3	105,7	811
Всего		120,80	49,2	53,3	315,2	1693