

Утверждаю



Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

13 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	
Завтрак								
2011	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155/5	6,30	5,3	7,5	34,2	226
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	65/20	29,81	10,6	14,5	4,3	190
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,09			28,1	112
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4	1,4	26,7	137
Итого				44,35	19,9	23,4	93,3	665
Всего				44,35	19,9	23,4	93,3	665

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю



Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

13 декабря 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	6,94	6,4	7,7	41	259
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	55/20	29,16	10,3	14,6	2,8	185
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,01	3,8	1,3	25,3	131
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	195	3,33			24,8	99
Итого		42,43	20,5	23,6	93,9	674
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250	18,99	7,3	9,1	11,4	156
ПЛОВ	140	29,99	12,2	18,5	38,5	370
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	3,34	1	0,2	19,6	83
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	38	2,86	2,8	1	19	98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	2,56	3,8	0,5	24,3	117
Итого		57,73	27,1	29,3	112,8	824
Всего		100,16	47,6	52,9	206,7	1498