

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./



МЕНЮ
14 ноября 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	6,63	5,4	5,6	24,7	170
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	26,56	10,1	17,9	10,9	246
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	205	8,60	1	0,2	20,1	86
2008	21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	95	14,75	0,7	4,9	2,2	56
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
2008		АПЕЛЬСИН	172	53,78	1,5	0,3	13,9	74
Итого				114,52	22,7	30,3	98,8	771
Всего				114,52	22,7	30,3	98,8	771

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ

14 ноября 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	6,14	6	4,8	27,5	177
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	24,84	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	140	20,14	0,9	4,9	2,9	60
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	49	3,77	3,7	1,3	25	129
АПЕЛЬСИН	224	70,14	2	0,4	18,1	96
Итого		133,43	23,7	29,5	103,9	790
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20	24,80	8	12,2	11,3	196
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,82	5,3	7,2	34,2	223
ПОЛУФАБР. РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	75	24,07	7,6	19,9	6,6	236
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,51			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	35	2,65	2,6	0,9	17,6	91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,04	3	0,4	19,4	93
Итого		63,89	26,5	40,6	108,5	916
Всего		197,32	50,2	70,1	212,4	1706