

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
15 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								
2011	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155/5	6,43	5,5	7,6	35,3	232
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	65/20	30,45	10,8	14,7	4,3	194
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,11			28,3	113
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
Итого				45,18	20,3	23,7	94,9	678
Всего				45,18	20,3	23,7	94,9	678

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ
15 ноября 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	175/5	6,12	6,4	6,9	41	252
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	50/20	27,83	9,8	14,6	1,2	176
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	49	3,77	3,7	1,3	25	129
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	195	3,37			25,1	101
Итого		41,09	19,9	22,8	92,3	658
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250	18,65	7,1	8,3	12,5	154
ПЛОВ	150	27,94	11,5	16,6	36,3	340
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	8,40	1	0,2	19,6	83
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	34	2,62	2,6	0,9	17,4	90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,01	3	0,4	19,1	92
Итого		59,62	25,2	26,4	104,9	759
Всего		100,70	45,1	49,2	197,2	1417