

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ
17 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	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	70	3,03	1,3	5	6,4	76
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	160	25,71	9,8	16,8	22,9	282
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,02	0,5		20,4	83
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого				51,55	17	23,6	98,8	679
Всего				51,55	17	23,6	98,8	679

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
17 ноября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	105	3,81	1,7	5,1	7,9	86
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	185	26,14	10,2	16,5	22,3	279
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	0,3		20	81
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	46	3,48	3,4	1,2	23,1	119
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		51,50	17	23,2	95,4	664
Обед						
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	125/5	5,91	2,6	2,9	27,7	148
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,41	0,4		15,9	65
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	14,75	7,5	7,5	16,8	164
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	36	2,72	2,7	0,9	18	93
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	24,72	10,2	10,7	0,8	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	1,62	2,4	0,3	15,4	74
Итого		52,13	25,8	22,3	94,6	685
Всего		103,63	42,8	45,5	190	1349