



Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

18 декабря 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	13,38	8,3	8,2	43,3	281
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	54/30	19,74	10,3	9,4	26,7	237
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,89	5,8	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,46	2	1,6	24,2	118
Итого				77,28	28,3	26	97,4	756
Всего				77,28	28,3	26	97,4	756

Калькулятор

Белякова О.Ю.

МЕНЮ

18 декабря 2023 г.

12-18 лет



Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	13,36	8,5	7,9	43,6	280
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,54	2	1,6	23,9	119
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	20,74	10,8	10,2	25,3	241
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	9,00	5,9	5,3	0,3	73
ЙОГУРТ	97	28,80	1,9	1,5	2,9	47
Итого		78,44	29,1	26,5	96	760
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	215	16,85	7,3	10,4	11,9	170
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,18	5,4	4	24,6	156
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	95	25,30	10	17,2	12,5	244
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	39	2,97	2,9	1	19,7	102
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	1,74	2,6	0,3	16,5	79
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,14	0,3		20,1	81
Итого		54,18	28,5	32,9	105,3	832
Всего		132,62	57,6	59,4	201,3	1592