

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

20 ноября 2023 г.

7-11 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	13,76	8,4	8,4	43,5	284
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	19,86	10,4	9,5	27	239
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	9,00	5,9	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,67	2	1,6	24,3	120
Итого				78,08	28,6	26,3	98	763
Всего				78,08	28,6	26,3	98	763

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Ламохина А.В./

МЕНЮ
20 ноября 2023 г.

12-18 лет



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	13,77	8,3	7,5	43,3	276
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,79	2,1	1,6	24,8	121
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	20,01	10,2	9,7	24,5	230
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	9,00	5,9	5,3	0,3	73
ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
Итого		78,37	28,4	25,6	95,8	747
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	260	18,86	8,8	10,5	17,4	199
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,01	5,4	6	24,6	174
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	95	27,96	10,7	16,8	12,3	245
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	34	2,62	2,6	0,9	17,4	90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,01	3	0,4	19,1	92
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,40	0,3		20	81
Итого		60,86	30,8	34,6	110,8	881
Всего		139,23	59,2	60,2	206,6	1628