

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./



# МЕНЮ

21 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	
<b>Завтрак</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	16,61	0,8	5,2	2,8	61
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,33	5,3	7,5	34,2	225
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
2011	281	ПОЛУФАБР. РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	75	24,44	7,6	22,8	6,6	262
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт	200	8,40	1	0,2	19,6	83
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	165	20,66	0,7	0,7	16,2	78
<b>Итого</b>				<b>80,64</b>	<b>19,4</b>	<b>37,8</b>	<b>106,4</b>	<b>848</b>
<b>Всего</b>				<b>80,64</b>	<b>19,4</b>	<b>37,8</b>	<b>106,4</b>	<b>848</b>

Калькулятор



Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Ламохина А.В./

# МЕНЮ

21 ноября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	5,92	6,4	6,5	41	249
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	75	24,36	7,6	22,2	6,6	257
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	21,16	0,9	4,8	3	60
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	47	3,56	3,5	1,2	23,6	122
СОК ФРУКТОВЫЙ в ассортименте	190	7,92	0,9	0,2	18,5	79
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	149	18,68	0,6	0,6	14,6	70
<b>Итого</b>		<b>81,60</b>	<b>19,9</b>	<b>35,5</b>	<b>107,3</b>	<b>837</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	24,46	8,4	12,7	14,4	212
ПЛОВ	155	31,17	12,7	18,1	40,7	378
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,75			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	39	2,95	2,9	1	19,5	101
ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	2,72	4	0,5	25,8	124
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	10,31	0,3	0,3	8,1	39
<b>Итого</b>		<b>75,36</b>	<b>28,3</b>	<b>32,6</b>	<b>127,9</b>	<b>931</b>
<b>Всего</b>		<b>156,97</b>	<b>48,2</b>	<b>68,1</b>	<b>235,2</b>	<b>1768</b>