

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

21 декабря 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								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	95	18,70	1	11,1	3,2	116
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,7	1,3	24,5	127
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,89			19,4	77
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	60/20	29,15	10,3	14,5	3,3	186
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	145/5	15,82	4	10,3	22,3	198
Итого				71,38	19	37,2	72,7	704
Всего				71,38	19	37,2	72,7	704

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Ламохина А.В./



МЕНЮ

21 декабря 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	16,46	4,8	10,4	28,5	225
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	46	3,48	3,4	1,2	23,1	119
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,41			19,4	77
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	60/20	29,16	10,3	14,6	2,8	185
Итого		52,52	18,9	26,6	83,6	653
Обед						
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	46	3,48	3,4	1,2	23,1	119
РАССОЛЬНИК	250	21,25	8,8	11	23	227
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6,07	5,3	4,7	34,2	200
ПОЛУФАБР. РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	75	24,39	7,6	22,8	6,6	262
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,38			25,1	101
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	2,90	4,3	0,6	27,6	133
Итого		61,47	29,4	40,3	139,6	1042
Всего		113,99	48,3	66,9	223,2	1695