

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

22 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								
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,07	0,5		20,4	83
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/20	50,93	26,6	29,4	23,4	478
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого				73,79	32,5	31,2	92,9	799
Всего				73,79	32,5	31,2	92,9	799

Калькулятор  Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

22 ноября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	185/20	55,69	30	31,4	23,7	511
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	43	3,25	3,2	1,1	21,5	111
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,76	0,4		20,2	82
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		77,30	35	32,9	87,5	803
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	21,95	14	12	22,8	255
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	28,04	10,7	17,6	22,8	293
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	9,63			20,2	81
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	38	2,93	2,9	1	19,5	100
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,01	3	0,4	19,1	92
Итого		64,57	30,6	31	104,4	821
Всего		141,86	65,6	63,9	191,9	1624