

Утверждаю


Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
23 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 | 227 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 95 | 24,05 | 9,3 | 13,7 | 1,3 | 166 | |
| 2008 | | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ | 55 | 4,19 | 4 | 1,4 | 27 | 139 | |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 4,04 | | | 19,4 | 77 | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 70 | 2,97 | 1,1 | 5,2 | 6 | 74 | |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 140/5 | 14,41 | 3,8 | 9 | 22,3 | 186 | |
| 2008 | | БАНАН | 183 | 53,35 | 2,7 | 0,9 | 38,4 | 176 | |
| Итого | | | | 103,02 | 20,9 | 30,2 | 114,4 | 818 | |
| Всего | | | | 103,02 | 20,9 | 30,2 | 114,4 | 818 | |

Калькулятор


Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

12-18 лет



| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 165 | 45,32 | 18 | 25 | 3 | 311 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 23,64 | 6,5 | 14,4 | 39,2 | 313 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 4,54 | 0,5 | | 37,8 | 153 |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ | 50 | 3,82 | 3,8 | 1,3 | 25,3 | 131 |
| БАНАН | 218 | 63,55 | 3,3 | 1,1 | 45,8 | 209 |
| Итого | | 140,87 | 32,1 | 41,8 | 151,1 | 1117 |
| Обед | | | | | | |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ | 45 | 3,46 | 3,4 | 1,2 | 23 | 118 |
| РАССОЛЬНИК | 250 | 25,98 | 9,3 | 12,9 | 22,8 | 252 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 6,83 | 5,3 | 5,5 | 34,2 | 207 |
| ПОЛУФАБР. РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ | 80 | 24,43 | 7,6 | 22,8 | 6,6 | 262 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 3,69 | | | 25,5 | 102 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 49 | 2,16 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 99 |
| Итого | | 66,55 | 28,8 | 42,8 | 132,7 | 1040 |
| Всего | | 207,42 | 60,9 | 84,6 | 283,8 | 2157 |