

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
26 сентября 2023

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,18	5,4	5,2	24,6	167
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	23,74	10,2	18	11,1	248
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	200	8,40	1	0,2	19,6	83
2008	21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	85	9,51	0,6	4,9	2	54
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	4,05	3,9	1,4	26	134
Итого				51,88	21,1	29,7	83,3	686
Всего				51,88	21,1	29,7	83,3	686

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
26 сентября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,90	6	4,7	27,5	176
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	23,49	10,1	17,9	11,2	247
СОК ФРУКТОВЫЙ в ассорт.	196	8,24	1	0,2	19,2	82
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ и ПЕРЦА С РОСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	55	7,68	0,4	4,9	1,4	52
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	45	3,41	3,4	1,2	22,6	117
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		64,32	22,3	29,3	104	773
Всего		64,32	22,3	29,3	104	773