

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

27 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	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
2011	417	КАША ПШЕННАЯ	200	13,18	8,2	8,2	43,1	280
2008		ПЕЧЕНЬЕ	49	6,93	3,6	4,6	35,7	199
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,37	1,9	1,5	24,1	118
Итого				46,28	19,1	16,1	152	835
Всего				46,28	19,1	16,1	152	835

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

27 ноября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	4,03	4	1,4	26,7	138
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,09	2,2	1,7	24,8	124
КАША ПШЕННАЯ	200	14,81	8,6	9,3	43,7	294
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		41,52	16,2	12,8	117,3	655
Обед						
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	31	2,34	2,3	0,8	15,5	80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,34	3,5	0,5	22,2	107
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	19,64	12,4	10,9	21	231
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,54	0,3		20,1	81
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	29,52	11,2	15,8	23,3	281
Итого		56,37	29,7	28	102,1	780
Всего		97,89	45,9	40,8	219,4	1435