

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

28 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	33	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/25	28,65	14,7	27,7	155,1	568
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	74	5,61	5,3	1,8	36,1	186
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
2011	376	ЧАЙ	200	2,55	0,3		20,1	81
Итого				52,41	21,7	29,9	233,4	934
Всего				52,41	21,7	29,9	233,4	934

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
28 ноября 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	30,40	11,6	21,7	121,8	446
ЧАЙ	200	2,42	0,3		20	81
ПЕЧЕНЬЕ	113	16,07	8,4	10,6	82,7	461
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4,1	1,4	27,5	142
Итого		53,03	24,4	33,7	252	1130
Обед						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,64	0,3		35,4	143
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	26,15	10,3	9,4	24,9	227
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,14	4,1	1,4	27,5	142
РАГУ ОВОЩНОЕ	270	52,47	14,4	30,4	32,4	462
ХЛЕБ РЖАНОЙ	93	4,14	6,1	0,8	39,4	189
Итого		90,54	35,2	42	159,6	1163
Всего		143,57	59,6	75,7	411,6	2293