

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

29 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,69	5,4	6,6	24,7	180
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	105	27,10	10,3	17,6	11,8	248
2008	21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	105	16,36	0,7	4,7	2,5	55
2011	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ	200	4,19			28,4	113
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,21	4	1,4	27,1	140
Итого				59,55	20,4	30,3	94,5	736
Всего				59,55	20,4	30,3	94,5	736

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ
29 ноября 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	7,09	6	5,9	27,5	187
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	26,57	10,3	17,9	11,3	248
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ и ПЕРЦА С РОСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	95	13,63	0,6	5,1	2	57
КИСЕЛЬ	210	5,57	0,1	0,1	36,2	147
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,8	1,3	25,3	131
Итого		56,67	20,8	30,3	102,3	770
Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,59	5,3	6,1	34,2	213
ПОЛУФАБР. РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	75	24,07	7,6	19,8	6,6	235
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,66			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	46	3,54	3,5	1,2	23,4	121
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	2,37	3,5	0,5	22,5	108
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250	19,99	7,8	8,2	18,1	179
Итого		59,21	27,7	35,8	124,2	933
Всего		115,87	48,5	66,1	226,5	1703