

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

13 апреля 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 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150/5 | 5,74 | 5,3 | 6,9 | 34,2 | 221 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 65/20 | 37,66 | 11,9 | 14,1 | 5,3 | 197 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 3,32 | | | 25,8 | 103 |
| 2008 | | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ | 51 | 3,93 | 4 | 0,5 | 24,5 | 119 |
| 2008 | | БАНАН | 158 | 34,47 | 2,4 | 0,8 | 33,2 | 152 |
| Итого | | | | 85,13 | 23,6 | 22,3 | 123 | 792 |
| Всего | | | | 85,13 | 23,6 | 22,3 | 123 | 792 |

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ
13 апреля 2023 г.

12-18 лет



| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 175/5 | 5,74 | 6,4 | 6,7 | 41 | 250 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 65/18 | 36,48 | 11,8 | 14,1 | 4,8 | 194 |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ | 50 | 3,69 | 3,9 | 0,5 | 23,7 | 115 |
| БАНАН | 164 | 35,73 | 2,5 | 0,8 | 34,4 | 157 |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 3,12 | | | 23,8 | 95 |
| Итого | | 84,76 | 24,6 | 22,1 | 127,7 | 811 |
| Всего | | 84,76 | 24,6 | 22,1 | 127,7 | 811 |