

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
16 марта 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160/5	6,35	6,2	7,1	39,6	247
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	65/20	40,10	12,7	15	4,8	206
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	8,31	1	0,2	19,4	83
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,93	4	0,5	24,5	119
2008		МАНДАРИН	162	31,72	1,3	0,3	12,2	62
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	120	25,48	1,5	16,7	4,8	175
2011	386	ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	32,00	1,9	6,7	9,8	108
Итого				147,89	28,6	46,5	115,1	1000
Всего				147,89	28,6	46,5	115,1	1000

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ
16 марта 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	6,21	6,4	6,9	41	252
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70/19	39,63	12,6	14,7	5,2	204
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,90	4,1	0,5	25,1	122
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	196	21,19	0,8	0,8	19,2	92
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	8,88	1,1	0,2	20,8	88
Итого		79,82	25	23,1	111,3	758
Всего		79,82	25	23,1	111,3	758