

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Лтамохина А.В./

МЕНЮ
1 декабря 2022 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	150/5	6,53	5,3	7,6	34,2	227
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	75/20	51,02	13,9	15,6	6,5	224
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	4,16			29,5	118
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	63	4,50	4,9	0,6	30,2	146
2008		БАНАН	169	31,00	2,5	0,8	35,5	162
Итого				97,21	26,6	24,6	135,9	877
Всего				97,21	26,6	24,6	135,9	877

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./



МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,22	6,4	6,9	41	252	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	65/20	45,23	12,4	14,7	5,1	203	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,45			25,1	101	
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	3,78	4,3	0,5	26,1	127	
БАНАН	118	21,56	1,8	0,6	24,7	113	
Итого		80,25	24,9	22,7	122	796	
Всего		80,25	24,9	22,7	122	796	