

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ

20 января 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	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	65	2,87	1,3	5	6,8	78
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	140	20,96	8,8	16,2	21,2	269
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	16,00	1,4	0,4	22,1	99
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	4,05	4,1	0,5	25,3	123
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,63	0,4		20,3	83
Итого				46,51	16	22,1	95,7	652
Всего				46,51	16	22,1	95,7	652

Калькулятор  Белякова О.Ю.



Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ

20 января 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	4,00	2	5,1	10,4	97
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	25,35	10,8	18,5	21,9	298
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,52	0,4		20,2	82
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,90	4,1	0,5	25,1	122
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	16,00	1,4	0,4	22,1	99
Итого		51,76	18,7	24,5	99,7	698
Всего		51,76	18,7	24,5	99,7	698

Калькулятор: Excel (Баженов Д.И.)