

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/А.В.Ламохина/

МЕНЮ

21 июня 2023 г.



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	202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	6,17	5,2	7,3	33,4	221
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,00	4,9	4,5	0,3	61
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,94	2	1,6	24,3	119
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,53	10,4	8,5	25,3	222
Итого				40,63	22,5	21,9	83,3	623
Обед								
2011	113	СУП-ЛАПША С КУРОЙ	200	14,67	8,8	11	19,4	213
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,95	4,1	0,5	25,3	123
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	2,83	4,2	0,6	26,9	129
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	135	21,35	9,5	11,7	15,2	206
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,16	0,5		20,4	83
2008		ПРЯНИКИ	75	9,83	4,4	3,5	56,3	275
		ВОДА МИНЕРАЛЬНАЯ	350	17,50				
Итого				71,28	31,5	27,3	163,5	1029
Всего				111,91	54	49,2	246,8	1652

Калькулятор  О.Ю. Белякова