

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Ламохина А.В./

# МЕНЮ

2 октября 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	13,60	8,4	8,3	43,5	283
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	54/30	19,74	10,3	9,4	26,7	237
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,93	5,9	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,88	2	1,6	24,2	119
<b>Итого</b>				<b>77,96</b>	<b>28,5</b>	<b>26,1</b>	<b>97,6</b>	<b>759</b>
<b>Всего</b>				<b>77,96</b>	<b>28,5</b>	<b>26,1</b>	<b>97,6</b>	<b>759</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

**МЕНЮ**  
2 октября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	11,77	6,7	6,9	33,9	225
ЙОГУРТ	97	13,10	1,9	1,5	2,9	47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,87	2	1,6	24,4	119
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45/30	18,60	9,2	9	19,9	202
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,21	5,9	5,3	0,3	73
Итого		58,55	25,7	24,3	81,4	666
Всего		58,55	25,7	24,3	81,4	666