

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

13 сентября 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	21,48	12,9	19	2,4	232
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	16,98	11,2	10,3	29,2	259
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,24	0,3		19,9	80
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
2008		АПЕЛЬСИН	301	56,54	2,7	0,6	24,4	129
Итого				126,04	29	31,4	78,8	747
Всего				126,04	29	31,4	78,8	747

Калькулятор  Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

13 сентября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	25,28	16,4	21	3,3	269
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,79	10,3	9,5	25,3	232
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,59	0,4		20,2	82
ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
Итого		76,46	29	32	51,7	630
Всего		76,46	29	32	51,7	630