

Утверждаю



Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

## МЕНЮ

14 декабря 2023 г.

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	29,98	14,8	20,8	5,6	270
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	19,74	10,4	9,4	27,5	241
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,05	0,5		20,4	83
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
<b>Итого</b>				<b>81,57</b>	<b>27,6</b>	<b>31,7</b>	<b>56,4</b>	<b>641</b>
<b>Всего</b>				<b>81,57</b>	<b>27,6</b>	<b>31,7</b>	<b>56,4</b>	<b>641</b>

Калькулятор  Белякова О.Ю.



Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

14 декабря 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	33,36	17,6	22,6	5,4	297
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	25,76	12,7	12,6	25,3	270
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,4		20,2	82
ЙОГУРТ	97	28,80	1,9	1,5	2,9	47
Итого		90,69	32,6	36,7	53,8	696
<b>Обед</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕМИШЕЛЬЮ	250	13,48	5,7	7,9	26,4	201
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	15,51	4,1	10,1	24,1	202
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	65/20	30,92	10,9	14,1	5,2	193
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	3,73			27,3	109
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	2,38	4	1,4	27,2	140
ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	2,40	3,6	0,5	22,8	110
Итого		68,44	28,3	34	133	955
Всего		159,13	60,9	70,7	186,8	1651