

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
16 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	
Завтрак								
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	13,62	8,4	8,3	43,5	283
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	19,80	10,4	9,5	26,7	237
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	70	9,00	5,9	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,90	2	1,6	24,2	119
Итого				78,12	28,6	26,2	97,6	759
Всего				78,12	28,6	26,2	97,6	759

Калькулятор _____

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

16 октября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	12,48	8,3	7,4	43,2	273
ЙОГУРТ	97	28,80	1,9	1,5	2,9	47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,00	2	1,6	24,5	120
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/30	18,33	9,2	8,9	19,4	198
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,33	5,9	5,3	0,3	73
Итого		74,94	27,3	24,7	90,3	711
Всего		74,94	27,3	24,7	90,3	711