



Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Ламохина А.В./

# МЕНЮ

16 ноября 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	150	29,23	14,5	20,6	5,1	264
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	19,86	10,5	9,5	27,8	243
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,02	0,5		20,4	83
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
<b>Итого</b>				<b>80,90</b>	<b>27,4</b>	<b>31,6</b>	<b>56,2</b>	<b>637</b>
<b>Всего</b>				<b>80,90</b>	<b>27,4</b>	<b>31,6</b>	<b>56,2</b>	<b>637</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.



Утверждаю

Директор

МКОУ Плеская СШ

Ламохина А.В./

# МЕНЮ

16 ноября 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	33,26	17,6	22,6	5,4	296
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,23	9,9	9,2	24	223
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,73	0,4		20,2	82
ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
Итого		84,01	29,8	33,3	52,5	648
<b>Обед</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕМИШЕЛЮ	250	15,07	6,7	8	28,2	212
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	14,28	4,1	8,2	23	184
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	65/20	30,80	10,8	14,6	5	196
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	205	3,66			26,3	105
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	35	2,69	2,6	0,9	17,9	92
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,07	3,1	0,4	19,7	95
Итого		68,58	27,3	32,1	120,1	884
Всего		152,58	57,1	65,4	172,6	1532