

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
18 сентября 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	
Завтрак								
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	13,63	8,4	8,4	43,5	284
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	20,17	10,5	9,6	27	241
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	70	7,20	5,9	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,87	2	1,6	24,3	120
Итого				76,67	28,7	26,4	98	765
Всего				76,67	28,7	26,4	98	765

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
Ламохина А.В./

МЕНЮ

18 сентября 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	11,48	8,2	7	43,1	270
ЙОГУРТ	100	22,48	1,9	1,5	2,9	47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,71	2	1,5	24,3	118
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45/30	18,82	9,5	9,1	21,4	210
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	7,20	5,9	5,3	0,3	73
Итого		66,69	27,5	24,4	92	718
Всего		66,69	27,5	24,4	92	718