

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

20 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	
<b>Завтрак</b>								
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	4,19	4	1,4	27	139
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,96	0,5		20,4	83
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	155/20	47,54	26,2	29	22,9	469
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
<b>Итого</b>				<b>70,29</b>	<b>32,1</b>	<b>30,8</b>	<b>92,4</b>	<b>790</b>
<b>Всего</b>				<b>70,29</b>	<b>32,1</b>	<b>30,8</b>	<b>92,4</b>	<b>790</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	185/20	54,11	30	39	22,7	576
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	41	0,00	3,1	1,1	20,6	106
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,55	0,4		20,1	82
ФРУКТЫ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47
ВАФЛИ	30	6,75	0,8	1	23,2	106
Итого		63,41	34,7	41,5	96,4	917
Всего		63,41	34,7	41,5	96,4	917