

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Ламохина А.В./



# МЕНЮ

26 октября 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	29,78	14,6	20,9	5,4	269
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	20,01	10,6	9,5	29,2	250
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,10	0,5		20,5	84
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
<b>Итого</b>				<b>81,68</b>	<b>27,6</b>	<b>31,9</b>	<b>58</b>	<b>650</b>
<b>Всего</b>				<b>81,68</b>	<b>27,6</b>	<b>31,9</b>	<b>58</b>	<b>650</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./



**МЕНЮ**  
26 октября 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	32,86	17,6	23,5	5,4	305
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	21,98	10,7	10,8	21,2	229
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,17	0,2		19,8	80
ЙОГУРТ	97	28,80	1,9	1,5	2,9	47
Итого		85,81	30,4	35,8	49,3	661
Всего		85,81	30,4	35,8	49,3	661