

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ

24 апреля 2023 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	15,25	5,5	6,9	37,9	237
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,08	2,1	1,6	24,5	120
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,00	5,9	5,3	0,3	73
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	19,71	10,4	8,6	25,3	222
2008		ЙОГУРТ	100	29,74	2	1,5	3	48
Итого				79,78	25,9	23,9	91	700
Всего				79,78	25,9	23,9	91	700

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ
24 апреля 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	14,90	6,1	6,2	44,8	261
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,89	2	1,5	24,3	118
ЯЙЦО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	71	8,00	5,9	5,3	0,3	73
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,23	10,1	8,5	23,3	212
Итого		49,02	24,1	21,5	92,7	664
Всего		49,02	24,1	21,5	92,7	664