

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

29 мая 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>								
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	13,49	6,9	7,6	34,3	234
2008		ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	19,92	10,6	8,7	25,6	225
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	7,91	5,8	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,19	2,1	1,6	24,9	122
<b>Итого</b>				<b>77,32</b>	<b>27,3</b>	<b>24,7</b>	<b>88</b>	<b>701</b>
<b>Всего</b>				<b>77,32</b>	<b>27,3</b>	<b>24,7</b>	<b>88</b>	<b>701</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

**МЕНЮ**  
29 мая 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	18,38	10,3	11,8	54	365
ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,20	2	1,7	25,6	127
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,44	10,2	8,7	23,3	214
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,00	5,9	5,3	0,3	73
Итого		81,82	30,3	29	106,1	826
Всего		81,82	30,3	29	106,1	826