

Утверждаю



Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

23 января 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	13,04	6,6	7,3	33,1	226
2008		ЙОГУРТ	100	28,50	1,9	1,4	2,9	46
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52/30	3,97	10,4	8,5	24,7	219
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,01	5,8	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,05	1,9	1,6	24,3	119
<b>Итого</b>				<b>60,58</b>	<b>26,6</b>	<b>24,1</b>	<b>85,3</b>	<b>683</b>
<b>Всего</b>				<b>60,58</b>	<b>26,6</b>	<b>24,1</b>	<b>85,3</b>	<b>683</b>

Калькулятор: [подпись] (Ближнев О.Ю.)



Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Ламохина А.В./

**МЕНЮ**  
23 января 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	10,65	8,4	7,6	43,4	276
ЙОГУРТ	100	1,66	1,9	1,5	2,9	47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,64	2,1	1,6	24,7	122
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	3,90	10,4	8,5	25,1	221
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	5,35	5,9	5,3	0,3	73
Итого		27,21	28,7	24,5	96,4	739
Всего		27,21	28,7	24,5	96,4	739

*Калькулятор: Витя (Белкина О.Н.)*