

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
18 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	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	28,46	16,4	21,4	3,2	272
2008		ПЕЧЕНЬЕ	43	6,11	3,2	4	31,4	175
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	53	4,05	4,1	0,5	25,3	123
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,61	0,4		20,3	83
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	8,98	0,3	0,3	8,2	39
Итого				50,21	24,4	26,2	88,4	692
Всего				50,21	24,4	26,2	88,4	692

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

18 января 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	28,26	16,4	21,2	3,4	272
ПЕЧЕНЬЕ	38	5,46	2,8	3,6	28,1	157
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,90	4,1	0,5	25,1	122
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,52	0,4		20,2	82
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	9,13	0,3	0,3	8,3	40
Итого		49,27	24	25,6	85,1	673
Всего		49,27	24	25,6	85,1	673