

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ
7 ноября 2022 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	12,36	6,6	7,3	33,1	226
2008		ЙОГУРТ	100	28,50	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	52/30	18,39	10,4	8,5	24,7	219
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	7,92	5,8	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,92	1,9	1,6	24,3	119
Итого				74,09	26,6	24,2	85,3	684
Всего				74,09	26,6	24,2	85,3	684

Калькулятор: *Ваша* (Боникова Д.В.)

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ
7 ноября 2022 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	12,82	8,4	7,6	43,4	276
ЙОГУРТ	100	28,50	1,9	1,5	2,9	47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,02	2,1	1,6	24,7	122
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,18	10,8	9	25,1	227
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,00	5,9	5,3	0,3	73
Итого		75,52	29,1	25	96,4	745
Всего		75,52	29,1	25	96,4	745

Калькулятор: Excel (Билжова О.Ю.)