

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./



# МЕНЮ

16 ноября 2022 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	27,98	16,4	21,6	3,3	274
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,89	2,1	2,6	20,3	113
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	3,90	4,3	0,5	26,2	127
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,78	0,4		20,3	83
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	14,22	0,5	0,5	12,3	59
<b>Итого</b>				<b>52,77</b>	<b>23,7</b>	<b>25,2</b>	<b>82,4</b>	<b>656</b>
<b>Всего</b>				<b>52,77</b>	<b>23,7</b>	<b>25,2</b>	<b>82,4</b>	<b>656</b>

Контроль: *Веня (Былкова Д.Ю.)*



Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

16 ноября 2022 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	27,41	16,4	21	3,3	268
ПЕЧЕНЬЕ	30	3,89	2,1	2,6	20,3	113
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,50	3,9	0,5	24,2	117
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,49	0,4		20,2	82
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	181	20,56	0,7	0,7	17,7	85
Итого		57,85	23,5	24,8	85,7	665
Всего		57,85	23,5	24,8	85,7	665

Калькулятор: *Ваша* (Билкова Д.Ю.)