

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./



**МЕНЮ**  
21 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>								
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	180/5	12,81	6,8	7,6	33,3	230
2008		ЙОГУРТ	100	28,50	1,9	1,5	2,9	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	18,72	10,6	8,6	25,9	226
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	70	7,91	5,8	5,3	0,3	73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,16	2,1	1,6	24,6	121
<b>Итого</b>				<b>75,10</b>	<b>27,2</b>	<b>24,6</b>	<b>87</b>	<b>697</b>
<b>Всего:</b>				<b>75,10</b>	<b>27,2</b>	<b>24,6</b>	<b>87</b>	<b>697</b>

Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
/Ламохина А.В./



**МЕНЮ**  
21 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>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	13,11	8,4	7,6	43,5	278
ЙОГУРТ	100	28,50	1,9	1,5	2,9	47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,29	2,1	1,6	24,9	123
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/30	20,04	11,2	9,4	25,6	234
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	8,00	5,9	5,3	0,3	73
Итого		76,95	29,5	25,4	97,2	755
Всего		76,95	29,5	25,4	97,2	755