

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ
30 ноября 2022 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	180	28,10	16,3	22,1	3,1	276
2008		ПЕЧЕНЬЕ	38	5,38	2,8	3,6	28,1	157
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	63	4,44	4,9	0,6	29,8	144
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,5		20,5	84
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	179	20,38	0,7	0,7	17,6	84
Итого				61,28	25,2	27	99,1	745
Всего				61,28	25,2	27	99,1	745

Калькулятор: *В.В. Буянова О.Ю.*

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

Ламохина А.В./

МЕНЮ
30 ноября 2022 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	28,29	16,5	21,4	3,6	275
ПЕЧЕНЬЕ	31	4,38	2,3	2,9	22,8	127
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	55	3,94	4,4	0,6	27,2	132
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,72	0,4		21,1	86
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	149	16,98	0,6	0,6	14,6	70
Итого		56,30	24,2	25,5	89,3	690
Всего		56,30	24,2	25,5	89,3	690

Калькулятор: *Виль* (Билевова Р.И.)