

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ

26 октября 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	27,50	16,2	21,3	3,3	269
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	2,2	2,8	21,9	122
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	3,86	4,2	0,5	25,9	125
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,4		20,3	83
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	138	15,67	0,6	0,6	13,5	65
Итого				53,99	23,6	25,2	84,9	664
Всего				53,99	23,6	25,2	84,9	664

Компьютер: *Винь (Бенкова О.Ю.)*

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./

МЕНЮ

26 октября 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	27,92	16,4	21,2	3,5	272
ПЕЧЕНЬЕ	39	5,49	2,9	3,7	28,7	160
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	52	3,71	4,2	0,5	25,6	124
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,68	0,4		20,2	82
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	148	16,86	0,6	0,6	14,5	70
Итого		56,66	24,5	26	92,5	708
Всего		56,66	24,5	26	92,5	708

Контроль: Вильям (Билл) Р.У.