



Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./



# МЕНЮ

4 декабря 2023 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	13,67	8,3	8,5	43,3	284
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,57	2	1,6	24,4	119
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,42	10,1	9,3	25,3	230
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	9,00	5,9	5,3	0,3	73
ЙОГУРТ	100	29,76	2	1,5	3	48
Итого		78,42	28,3	26,2	96,3	754
<b>Обед</b>						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	17,91	8	10,9	14,9	192
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,68	5,4	5,6	24,7	171
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100	26,49	10,2	17,9	11,2	248
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,8	1,3	25,3	131
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,23	3,3	0,4	21,2	102
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,57	0,3		20,1	81
Итого		59,70	31	36,1	117,4	925
Всего		138,12	59,3	62,3	213,7	1679