

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ
5 декабря 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	7,63	6,4	8,6	41	267
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	75	24,36	7,6	22,8	6,6	262
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	145	33,59	1,4	5,3	4,7	75
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	3,82	3,8	1,3	25,3	131
СОК ФРУКТОВЫЙ в ассортименте	212	8,91	1,1	0,2	20,8	89
ГРУША	191	36,06	0,8	0,6	19,7	90
Итого		114,37	21,1	38,8	118,1	914
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	23,88	8,2	12,5	13,5	206
ПЛОВ	160	31,54	12,7	18,2	41,3	381
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,42			19,4	77
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	35	2,65	2,6	0,9	17,6	91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,27	3,4	0,4	21,6	104
Итого		63,77	26,9	32	113,4	859
Всего		178,14	48	70,8	231,5	1773