

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

МЕНЮ

7 декабря 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	110	33,22	13,8	14	1,3	186
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/5	16,41	4,7	9,5	27,3	215
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	2,65	3,8	1,3	25,3	131
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	16,26	0,5	0,5	12,7	61
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,42			19,4	77
Итого		71,97	22,8	25,3	86	670
Обед						
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	39	2,98	2,9	1	19,7	102
РАССОЛЬНИК	250	22,22	8,6	12	19	221
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,81	5,3	3,4	34,2	189
ПОЛУФАБР. РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	75	24,36	7,6	22,7	6,6	261
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	205	4,09			29,3	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,46	3,6	0,5	23,4	112
Итого		60,91	28	39,6	132,2	1002
Всего		132,89	50,8	64,9	218,2	1672