

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ
8 декабря 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ	210	30,43	12,4	18,3	39,7	374
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	110	3,95	1,9	5,2	8,3	89
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	10,27			21,6	87
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	50	0,00	3,8	1,3	25,3	131
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
Итого		60,24	19,5	25,2	117	780
Обед						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,23	0,3		17,4	71
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12,87	5,1	4,5	10,2	102
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	43	0,00	3,2	1,1	21,9	113
РАГУ ОВОЩНОЕ	145	13,39	3	10,1	16,7	172
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	1,50	2,9	0,4	18,3	88
Итого		29,99	14,5	16,1	84,5	546
Всего		90,23	34	41,3	201,5	1326