



Утверждаю

Директор  
МКОУ Плесская СШ  
Ламохина А.В./

**МЕНЮ**  
20 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>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	195/20	58,08	32,5	31,7	24,4	527
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	51	3,87	3,8	1,3	25,6	132
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,21	0,2		19,9	80
ВАФЛИ	47	10,55	1,3	1,5	36,2	166
Итого		74,71	37,8	34,5	106,1	905
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	21,58	12,7	11,8	20,2	238
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	27,35	10,4	17,5	22,6	291
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	8,88			18,7	75
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	44	3,35	3,3	1,1	22,2	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	2,79	4,1	0,6	26,5	128
Итого		63,95	30,5	31	110,2	846
Всего		138,66	68,3	65,5	216,3	1751