

Утверждаю

Директор
МКОУ Плесская СШ
/Ламохина А.В./



МЕНЮ
30 ноября 2023 г.

12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	34,67	17,8	24,2	5,5	312
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/30	19,42	10,1	9,3	25,3	230
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,62	0,7		20,8	86
ЙОГУРТ	100	28,80	1,9	1,5	2,9	47
Итого		86,51	30,5	35	54,5	675
Обед						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕМИШЕЛЬЮ	250	6,92	4	4,1	23,7	148
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	9,51	2,9	5,4	20,8	143
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (ПАРОВЫЕ)	65/20	30,96	10,8	17,5	4,8	221
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	3,41			25,1	101
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	47	3,57	3,5	1,2	23,6	122
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	2,37	3,5	0,5	22,5	108
Итого		56,73	24,7	28,7	120,5	843
Всего		143,24	55,2	63,7	175	1518