



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п. Опытный»

Г.Г. Фадеева

МЕНЮ на 29 марта 2022 года

Наименование	Цена (руб.коп.)	Выход (грамм)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая с маслом	9-50	150/5	4,47	6,87	31,88	208,00
Компот из свежих яблок	5-65	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб пшеничный	2-32	40	3,04	0,34	19,44	96,00
Сыр порциями	5-92	10	2,3	3,9	0	36,00
	23-39					449,00
ОБЕД (абонемент №1) 5-11 классы						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	8-74	100	3,02	6,35	23,72	164,2
Тефтели рубленые с соусом	37-50	80/50	11,41	18,81	12,09	262,67
Каша гречневая рассыпчатая	13-72	200	11,68	8,82	57,44	361,33
Компот из сухофруктов	4-25	200	0,44	0	28,88	116,00
Хлеб ржаной	1-36	30(1 кус)	1,41	0,60	0,60	63,00
	65-57					967,20
ОБЕД (абонемент №2) 5-11 классы						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	8-74	100	3,02	6,35	23,72	164,2
Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	15-25	250/10	1,86	5,92	9,27	112,88
Тефтели рубленые с соусом	37-50	80/50	11,41	18,81	12,09	262,67
Каша гречневая рассыпчатая	13-72	200	11,68	8,82	57,44	361,33
Компот из сухофруктов	4-25	200	0,44	0	28,88	116,00
Хлеб ржаной	2-73	60(2 кус)	2,82	0,60	0,60	126,00
	82-19					1143,08

Шеф-повар:

/В.В.Белкова/