

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «СОШ п. Опытный»  
 Т.Г. Фадеева

**МЕНЮ на 16 апреля 2022 года**



Наименование	Цена	Выход (грамм)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты рыбные с соусом	30-82	(80/30)	9,04	8,22	10,71	155,00
Каша пшениная вязкая	4-00	150	4,21	5,53	24,23	166,00
Чай с сахаром	1-56	215	0,2	0,0	15,01	57,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
	<b>38-74</b>					<b>474,00</b>
<b>ОБЕД (абонемент №1) 5-11 классы</b>						
Огурцы свежие порциями	8-30	60	0,48	0,12	3,12	12,00
Гуляш из говядины	35-51	100	14,75	13,14	3,3	191,00
Капуста тушеная	11-45	200	4,8	6,03	20,4	153,33
Компот из изюма	4-02	200	0,36	0	33,16	128,00
Хлеб ржаной	1-45	30(1 кус)	1,41	0,3	0,3	63,00
	<b>60-73</b>					<b>547,33</b>
<b>ОБЕД (абонемент №2) 5-11 классы</b>						
Огурцы свежие порциями	8-30	60	0,48	0,12	3,12	12,00
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	6-54	250	1,88	4,15	11,55	132,50
Гуляш из говядины	35-51	100	14,75	13,14	3,3	191,00
Капуста тушеная	11-45	200	4,8	6,03	20,4	153,33
Компот из изюма	4-02	200	0,36	0	33,16	128,00
Хлеб ржаной	2-90	60(2 кус)	2,82	0,60	0,60	126,00
	<b>68-72</b>					<b>742,83</b>
Ватрушка с творогом	10-40	75	4,62	2,38	28,08	235,00
Сок фруктовый	13-60	200	1,4	0,2	26,4	120,00
	<b>24-00</b>					<b>355,00</b>
Ватрушка с повидлом	7-60	75	4,62	2,38	28,08	235,00
Сок фруктовый	13-60	200	1,4	0,2	26,4	120,00
	<b>21-20</b>					<b>355,00</b>

Шеф-повар:

/В.В.Белкова/