

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

МЕНЮ на 28 сентября 2022 года

Наименование	Цена (руб.коп.)	Выход (грамм)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшенная с маслом	8-68	150/5	6,45	7,78	33,02	228,00
Чай с фруктовым соком	4-85	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
Сыр порциями	6-48	10	2,3	3,9	0	36,00
	22-37					455,00
ОБЕД (абонемент №1) 5-11 классы						
Салат из квашеной капусты	15-30	100	1,706	5,0	8,45	85,7
Котлеты рыбные с соусом	41-40	100/50	11,3	10,28	13,38	193,75
Картофельное пюре	10-70	200	4,29	7,41	29,33	206,66
Компот из свежих яблок	5-98	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржаной	1-45	30(1 кус)	1,41	0,3	0,3	63,00
	74-83					685,11
ОБЕД (абонемент №2) 5-11 классы						
Салат из квашеной капусты	15-30	100	1,706	5,0	8,45	85,7
Щи из свежей капусты со сметаной	16-50	250/10	1,82	5,94	7,78	98,75
Котлеты рыбные с соусом	41-40	100/50	11,3	10,28	13,38	193,75
Картофельное пюре	10-70	200	4,29	7,41	29,33	206,66
Компот из свежих яблок	5-98	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржаной	2-90	60(2 кус)	2,82	0,60	0,60	126,00
	92-78					846,86

Шеф-повар:



/В.В.Белкова/