



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Опенинская СОШ»  
 Моргаушского района Чувашской Республики  
 В.В. Дукин

«07» Октября 2022 год  
 ЗАВТРАК для 1-4 классов

№	Название блюд	Цена з	Выход блюд	Бел ки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1.	Каша «Дружба» на молоке	8-60	200/5	7,2	6	30,6	205
2.	Чай с лимоном	3-56	200	0,26	0,06	15,22	59
3.	Хлеб пшеничный	1-70	30	2,28	0,25	14,58	72
4.	Масло сливочное порциями	5-30	10	0,05	8,25	0,08	75

=19-16

ОБЕД для 1-4 классов

№	Название блюд	Цена	Выход блюд	Белк к	Жир ы	Угле воды	Кало рийн ость
Салат	Салат из свеклы отварной	3-50	60	2,7	4,72	4,35	71
I блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	12-45	200/5	1,46	4,75	6,22	79
II блюдо	Плов из птицы	27-30	150	20,27	6,74	28,08	256
III блюдо	Компот из чернослива	9-10	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной	2-75	60	2,82	0,6	0,6	126
	Бананы свежие	22-80	190				

=77-90



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Опенинская СОШ»  
 Моргаушского района Чувашской Республики  
 В.В. Дукин

«07» Октября 2022 год  
 ЗАВТРАК для 5-11 классов

№	Название блюд	Цена	Выход блюд	Белк к	Жи ры	Углево ды	Калорий ность
1.	Каша «Дружба» на молоке	10-55	250/5	9	7,5	38,25	257
2.	Чай с лимоном	4-45	250	3,12	4,5	35,87	190
3.	Хлеб пшеничный	2-25	40	3,04	0,33	19,44	96

=17-25

ОБЕД для 5-11 классов

№	Название блюд	Цена	Выход блюд	Бел ки	Жи ры	Углев оды	Калор ийнос ть
Салат	Салат из свеклы отварной	5-84	100	4,5	7,87	7,25	118
I блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15-46	250	1,82	5,94	7,78	99
II блюдо	Плов из птицы	29-55	200	27,03	8,99	37,44	341
III блюдо	Компот из чернослива	11-37	250	0,71	0	43,61	170
	Хлеб ржаной	4-11	90	4,23	0,9	0,9	189

=66-37