

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

МЕНЮ на 19 октября 2022 года



Наименование	Цена	Выход (грамм)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
ЗАВТРАК (абонемент №1) 1-4 классы						
Запеканка творожная со сгущенкой	34-60	130/20	27,29	12,25	23,45	317,00
Чай с лимоном	3-35	222	0,26	0,06	15,2	59,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
Масло сливочное порциями	6-32	10	0,05	8,25	0,08	75,00
Яблоко свежее	7-59	100	0,4	0,4	9,8	45,00
	54-22					592,00
ЗАВТРАК (абонемент №2) 5-11 классы						
Запеканка творожная со сгущенкой	39-92	150/30	32,75	14,70	28,14	380,00
Чай с лимоном	3-35	222	0,26	0,06	15,2	59,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
Масло сливочное порциями	6-32	10	0,05	8,25	0,08	75,00
Яблоко свежее	7-59	100	0,4	0,4	9,8	45,00
	59-54					655,00
ОБЕД (абонемент №1) 5-11 классы						
Салат из квашеной капусты	8-06	100	1,706	5,0	8,45	85,7
Рыба припущенная с овощами	49-60	100	16,07	6,95	0,81	129,55
Картофельное пюре	9-08	200	4,63	11,36	26,44	242,00
Компот из изюма	4-66	200	0,36	0	33,16	128,00
Хлеб ржаной	1-45	30(1 кус)	1,41	0,3	0,3	63,00
	72-85					648,25
ОБЕД (абонемент №2) 5-11 классы						
Салат из квашеной капусты	8-06	100	1,706	5,0	8,45	85,7
Суп картофельный с макаронными изделиями	8-63	250	2,84	5,37	20,84	146,00
Рыба припущенная с овощами	49-60	100	16,07	6,95	0,81	129,55
Картофельное пюре	9-08	200	4,63	11,36	26,44	242,00
Компот из изюма	4-66	200	0,36	0	33,16	128,00
Хлеб ржаной	2-90	60(2 кус)	2,82	0,60	0,60	126,00
	82-93					857,25

Шеф-повар:

/В.В. Белкова/