

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

МЕНЮ на 13 января 2023 года

Наименование	Цена (руб.коп.)	Выход (грамм)	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
ЗАВТРАК (абонемент №1) <i>1-4 классы</i>						
Каша молочная рисовая с маслом	15-50	205	5,90	9,08	42,16	275,00
Компот из сухофруктов	4-66	200	0,44	0	28,88	116,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
Сыр порциями	9-42	15	3,45	5,85	0	54,00
Яйцо вареное	7-82	40	5,1	4,6	0,3	63,00
	39-76					604,00
ЗАВТРАК (абонемент №2) <i>5-11 классы</i>						
Каша молочная рисовая с маслом	17-82	250	7,20	11,07	51,41	335,00
Компот из сухофруктов	4-66	200	0,44	0	28,88	116,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
Сыр порциями	12-56	20	4,60	7,80	0	72,00
Яйцо вареное	7-82	40	5,1	4,6	0,3	63,00
	45-22					682,00
ОБЕД (абонемент №1) <i>5-11 классы</i>						
Салат из свежих помидоров	12-00	100	1,101	6,111	4,567	77,7
Биточки рубленые с соусом	39-96	80/50	20,80	21,66	24,43	378,00
Каша гречневая рассыпчатая	11-85	200	11,68	8,82	57,44	361,33
Чай с лимоном	4-20	222	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной	1-45	30(1 кус)	1,41	0,3	0,3	63,00
	69-46					939,03
ОБЕД (абонемент №2) <i>5-11 классы</i>						
Салат из свежих помидоров	12-00	100	1,101	6,111	4,567	77,7
Суп картофельный с макаронными изделиями	9-52	250	2,825	5,375	20,85	146,25
Биточки рубленые с соусом	39-96	80/50	20,80	21,66	24,43	378,00
Каша гречневая рассыпчатая	11-85	200	11,68	8,82	57,44	361,33
Чай с лимоном	4-20	222	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной	2-90	60(2 кус)	2,82	0,60	0,60	126,00
	80-43					1148,28
<i>На выбор выпечка (абонемент №3)</i>						
Ватрушка с повидлом	12-30	75	4,62	2,38	28,08	235,00

Шеф-повар:



/В.В.Белкова/