

Директор МБОУ «СОШ п. Опытный»

Г.Г. Фадеева



МЕНЮ на 18 января 2023 года

Наименование	Цена	Выход (грамм)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
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	15-60	100	0,4	0,4	9,80	45,00
	62-23					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	15-60	100	0,4	0,4	9,80	45,00
	67-55					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	43-55	110	17,67	7,65	0,89	142,5
Картофельное пюре	9-08	200	4,63	11,36	26,44	242,00
Компот из изюма	3-80	200	0,36	0	33,16	128,00
Хлеб ржаной	1-45	30(1 кус)	1,41	0,3	0,3	63,00
	65-94					661,20
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	43-55	110	17,67	7,65	0,89	142,5
Картофельное пюре	9-08	200	4,63	11,36	26,44	242,00
Компот из изюма	3-80	200	0,36	0	33,16	128,00
Хлеб ржаной	2-90	60(2 кус)	2,82	0,60	0,60	126,00
	76-02					870,20
На выбор выпечка (абонемент №3)						
Ватрушка с творогом	13-50	75	4,62	2,37	28,08	235,00

Шеф-повар:

/В.В. Белкова/