

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



МЕНЮ на 30 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 пшеничная с маслом	11-60	205	8,53	10,28	43,67	302,00
Кофейный напиток	7-18	200	2,5	3,6	28,7	152,00
Яблоко свежее	16-10	100	0,4	0,4	9,80	45,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
	37-24					595,00
ЗАВТРАК (абонемент №2) <i>5-11 классы</i>						
Каша молочная пшеничная с маслом	14-40	250	10,61	12,77	54,32	376,00
Кофейный напиток	7-18	200	2,5	3,6	28,7	152,00
Яблоко свежее	16-10	100	0,4	0,4	9,80	45,00
Хлеб пшеничный	2-36	40	3,04	0,34	19,44	96,00
	40-04					669,00
ОБЕД (абонемент №1) <i>5-11 классы</i>						
Салат из свежих огурцов	25-90	100	0,75	6,02	2,35	66,6
Котлеты рубленые с соусом	40-77	80/50	17,34	12,16	2,98	251,20
Макаронны отварные	11-05	200	7,09	6,52	47,36	281,33
Чай с фруктовым соком	5-50	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб ржаной	1-45	30(1 кус)	1,41	0,3	0,3	63,00
	84-67					757,13
ОБЕД (абонемент №2) <i>5-11 классы</i>						
Салат из свежих огурцов	25-90	100	0,75	6,02	2,35	66,6
Суп картофельный гороховый	11-55	250	5,89	4,65	19,98	147,00
Котлеты рубленые с соусом	40-77	80/50	17,34	12,16	2,98	251,20
Макаронны отварные	11-05	200	7,09	6,52	47,36	281,33
Чай с фруктовым соком	5-50	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб ржаной	2-90	60(2 кус)	2,82	0,60	0,60	126,00
	97-67					967,13
<i>На выбор выпечка (абонемент №3)</i>						
Ватрушка с творогом	13-50	75	4,62	2,37	28,08	235,00

Шеф-повар:

/В.В.Белкова/