

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Тополево
им. Героя Советского Союза
полковника милиции Грищенко П.Я.
_____ О.С. Кирилкина

Меню на 3 июня 2022 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 3 ГОЛ (доготов.) (Льготный 7-11) (95,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога с соусом молочным и изюмом	150/75	0,00р.	6,10	7,10	12,40	392,60
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,00р.	0,24	0,04	19,66	80,90
Сыр (порции)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Сок в ассортименте	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Фрукты в ассортименте (целые)	100	0,00р.	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		0,00р.	11,75	10,99	79,55	721,40

Завтрак 3 ГОЛ (доготов.) (Общий 7-11) (95,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога с соусом молочным и изюмом	150/75	0,00р.	6,10	7,10	12,40	392,60
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,00р.	0,24	0,04	19,66	80,90
Сыр (порции)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Сок в ассортименте	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Фрукты в ассортименте (целые)	100	0,00р.	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		0,00р.	11,75	10,99	79,55	721,40

Завтрак 3 ГОЛ (доготов.) (Общий 11-18) (90,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога с соусом молочным и изюмом	200/75	0,00р.	8,35	8,90	19,20	449,30
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,00р.	0,24	0,04	19,66	80,90
Сыр (порции)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Сок в ассортименте	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Фрукты в ассортименте (целые)	150	0,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		0,00р.	14,20	12,99	91,25	801,60

Обед 3 ГОЛ (доготовоч.) (Льготный 7-11) (140,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с огурцом и перцем	60	0,00р.	0,80	4,28	2,40	50,77
Суп гороховый (с говядиной тушеной)	200/20	0,00р.	6,92	5,98	14,48	139,84
Котлета рыбная (п/ф)	90	0,00р.	9,45	7,65	7,20	133,38
Картофельное пюре	150	0,00р.	2,74	3,04	24,22	117,77
Соус томатный с овощами	50	0,00р.	1,19	2,61	5,84	51,92
Напиток из шиповника	200	0,00р.	0,68	0,28	29,26	135,30
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,00р.	2,80	0,55	24,70	116,00
Хлеб пшеничный йодированный	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	188,00
Батончик с изюмом пром. проз-ва	100	0,00р.	5,00	19,00	56,00	424,00
Итого:		0,00р.	35,90	44,19	202,74	1356,98

Обед 3 ГОЛ (доготовоч.) (Общий 7-11) (140,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с огурцом и перцем	60	0,00р.	0,80	4,28	2,40	50,77
Суп гороховый (с говядиной тушеной)	200/20	0,00р.	6,92	5,98	14,48	139,84
Котлета рыбная (п/ф)	90	0,00р.	9,45	7,65	7,20	133,38
Картофельное пюре	150	0,00р.	2,74	3,04	24,22	117,77
Соус томатный с овощами	50	0,00р.	1,19	2,61	5,84	51,92
Напиток из шиповника	200	0,00р.	0,68	0,28	29,26	135,30
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,00р.	2,80	0,55	24,70	116,00
Хлеб пшеничный йодированный	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	188,00
Батончик с изюмом пром. проз-ва	100	0,00р.	5,00	19,00	56,00	424,00
Итого:		0,00р.	35,90	44,19	202,74	1356,98