

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

Меню на 9 июня 2022 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 8 ГОЛ (доготовоч) (Льготный 7-11) (95,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	200	0,00р.	13,76	17,82	7,26	249,14
Бутерброд с сыром и маслом	45	0,00р.	6,25	10,75	9,71	161,04
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,00р.	0,24	0,04	19,66	80,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Кисломолочный продукт Снежок	200	0,00р.	5,80	5,00	8,40	101,40
Фрукты в ассортименте (целые)	150	0,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		0,00р.	29,02	34,51	74,22	733,48

Завтрак 8 ГОЛ (доготовоч) (Общий 7-11) (95,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	200	0,00р.	13,76	17,82	7,26	249,14
Бутерброд с сыром и маслом	45	0,00р.	6,25	10,75	9,71	161,04
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,00р.	0,24	0,04	19,66	80,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Кисломолочный продукт Снежок	200	0,00р.	5,80	5,00	8,40	101,40
Фрукты в ассортименте (целые)	150	0,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		0,00р.	29,02	34,51	74,22	733,48

Завтрак 8 ГОЛ (доготовоч) (Общий 11-18) (90,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	250	0,00р.	17,20	22,27	9,08	311,42
Бутерброд с сыром и маслом	45	0,00р.	6,25	10,75	9,71	161,04
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,00р.	0,24	0,04	19,66	80,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Кисломолочный продукт Снежок	250	0,00р.	7,25	6,25	10,50	126,75
Фрукты в ассортименте (целые)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого:		0,00р.	34,11	40,41	83,04	844,61

Обед 8 ГОЛ (доготовоч) (Льготный 7-11) (140,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	100	0,00р.	0,73	10,08	2,28	101,14
Рассольник "Ленинградский" (с говядиной тушёной)	200/20/10	0,00р.	4,70	2,80	8,10	102,80
Оладьи из печени (п/ф) с соусом сметанным	150	0,00р.	14,33	10,17	7,62	175,81
Гороховое пюре	150	0,00р.	34,52	5,41	72,18	475,81
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
Зефир (готовый продукт)	50	0,00р.	0,40	0,05	39,90	163,00
Итого:		0,00р.	64,48	30,14	222,68	1457,86

Обед 8 ГОЛ (доготовоч) (Общий 7-11) (140,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	100	0,00р.	0,73	10,08	2,28	101,14
Рассольник "Ленинградский" (с говядиной тушёной)	200/20/10	0,00р.	4,70	2,80	8,10	102,80
Оладьи из печени (п/ф) с соусом сметанным	150	0,00р.	14,33	10,17	7,62	175,81
Гороховое пюре	150	0,00р.	34,52	5,41	72,18	475,81
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
Зефир (готовый продукт)	50	0,00р.	0,40	0,05	39,90	163,00
Итого:		0,00р.	64,48	30,14	222,68	1457,86