

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

Меню на 10 июня 2022 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 9 ГОЛ (доготовоч.) (Льготный 7-11) (95,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Бутерброд с маслом	40	0,00р.	2,18	11,27	12,99	162,40
Макароны запеченные с сыром	180	0,00р.	15,70	25,65	66,38	559,67
Кофейный напиток	200	0,00р.	1,66	2,64	17,94	101,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Молоко	200	0,00р.	6,00	7,00	9,60	126,00
Фрукты в ассортименте (целые)	150	0,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		0,00р.	28,51	47,46	136,10	1090,97

Завтрак 9 ГОЛ (доготовоч.) (Общий 7-11) (95,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Бутерброд с маслом	40	0,00р.	2,18	11,27	12,99	162,40
Макароны запеченные с сыром	180	0,00р.	15,70	25,65	66,38	559,67
Кофейный напиток	200	0,00р.	1,66	2,64	17,94	101,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Молоко	200	0,00р.	6,00	7,00	9,60	126,00
Фрукты в ассортименте (целые)	150	0,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		0,00р.	28,51	47,46	136,10	1090,97

Завтрак 9 ГОЛ (доготовоч.) (Общий 11-18) (90,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Бутерброд с маслом	40	0,00р.	2,18	11,27	12,99	162,40
Макароны запеченные с сыром	230	0,00р.	20,06	32,78	84,82	715,14
Кофейный напиток	200	0,00р.	1,66	2,64	17,94	101,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,50
Молоко	250	0,00р.	7,50	8,75	12,00	157,50
Фрукты свежие	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого:		0,00р.	34,57	56,54	161,84	1301,44

Обед 9 ГОЛ (доготовоч) (Льготный 7-11) (140,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из сырых овощей со сметаной	100	0,00р.	1,42	3,13	3,82	50,20
Суп гороховый (с говядиной тушеной)	200/20	0,00р.	6,92	5,98	14,48	139,84
Котлета мясная (п/ф)	90	0,00р.	9,09	17,46	2,97	204,66
Рагу овощное	150	0,00р.	3,50	13,30	11,80	255,33
Компот из свежих фруктов	200	0,00р.	0,16	0,16	27,88	115,06
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
Вафли (готовое изделие)	30	0,00р.	1,20	1,50	23,10	106,20
Итого:		0,00р.	31,41	42,88	147,39	1175,29

Обед 9 ГОЛ (доготовоч) (Общий 7-11) (140,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из сырых овощей со сметаной	100	0,00р.	1,42	3,13	3,82	50,20
Суп гороховый (с говядиной тушеной)	200/20	0,00р.	6,92	5,98	14,48	139,84
Котлета мясная (п/ф)	90	0,00р.	9,09	17,46	2,97	204,66
Рагу овощное	150	0,00р.	3,50	13,30	11,80	255,33
Компот из свежих фруктов	200	0,00р.	0,16	0,16	27,88	115,06
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
Вафли (готовое изделие)	30	0,00р.	1,20	1,50	23,10	106,20
Итого:		0,00р.	31,41	42,88	147,39	1175,29