

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

**Меню на 16 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         |
| <b>Итого:</b>                                |        | <b>0,00р.</b> | <b>11,75</b> | <b>10,99</b> | <b>79,55</b> | <b>721,40</b> |

**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         |
| <b>Итого:</b>                                |        | <b>0,00р.</b> | <b>11,75</b> | <b>10,99</b> | <b>79,55</b> | <b>721,40</b> |

**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         |
| <b>Итого:</b>                                    |        | <b>0,00р.</b> | <b>35,90</b> | <b>44,19</b> | <b>202,74</b> | <b>1356,98</b> |

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

| <b>Блюдо</b>                                     | <b>Порция</b> | <b>Цена</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|--|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                    |               | <b>0,00р.</b> | <b>35,90</b> | <b>44,19</b> | <b>202,74</b>   | <b>1356,98</b> |