

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

Меню на 22 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
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>29,02</b>	<b>34,51</b>	<b>74,22</b>	<b>733,48</b>

**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
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>29,02</b>	<b>34,51</b>	<b>74,22</b>	<b>733,48</b>

**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
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>64,48</b>	<b>30,14</b>	<b>222,68</b>	<b>1457,86</b>

**Обед 8 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 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
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>64,48</b>	<b>30,14</b>	<b>222,68</b>	<b>1457,86</b>