

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

Меню на 6 августа 2022 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

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

| 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 |

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

| 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 |