

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

Меню на 30 июля 2022 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 2 ГОЛ (доготовоч) (Льготный 7-11) (95,00 ₹)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Яйцо вареное | 40 | 0,00р. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Сосиски отварные | 100 | 0,00р. | 12,20 | 20,30 | 0,50 | 261,00 |
| Макароны отварные | 180 | 0,00р. | 6,77 | 7,52 | 43,22 | 267,89 |
| 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 |
| Кисломолочный продукт Снежок | 200 | 0,00р. | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,40 |
| Фрукты в ассортименте (целые) | 100 | 0,00р. | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого: | | 0,00р. | 34,28 | 40,76 | 94,63 | 912,49 |

Обед 2 ГОЛ (доготов.) (Льготный 7-11) (140,00 ₹)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат из сырых овощей со сметаной | 100 | 0,00р. | 1,42 | 3,13 | 3,82 | 50,20 |
| Борщ с капустой и картофелем (с говядиной тушеной) | 200/20/10 | 0,00р. | 3,94 | 6,18 | 8,80 | 105,38 |
| Фрикадельки мясные (п/ф) тушеные в белом соусе | 110 | 0,00р. | 24,04 | 15,11 | 3,60 | 246,72 |
| Гороховое пюре | 150 | 0,00р. | 34,52 | 5,41 | 72,18 | 475,81 |
| Компот из кураги | 200 | 0,00р. | 1,30 | 0,08 | 18,14 | 72,34 |
| 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 |
| Бисквитное пирожное пром. произ-ва | 100 | 0,00р. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: | | 0,00р. | 74,34 | 31,25 | 169,88 | 1254,44 |