

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

Н.И.Ледяева



МЕНЮ

31 марта 2025

День 1/неделя 1: Понедельник					
Завтрак	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Омлет натуральный	100	150,8	8,5	12	2,2
Бутерброд с сыром 35/10	50	150,54	5,13	6,88	16,85
Чай с сахаром	180	38,18	0,4	0	9,8
Хлеб ржаной	30	76,85	2	0,33	16,38
2й завтрак					
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	42,40	0,50	0	10,10

Обед

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	10,3	0,58	0,66	1,91
Суп картофельный с бобами(горох)	1800	106,54	3,95	3,98	11,85
Котлеты биточки	70	190,70	9,4	11,4	19,8
Картофельное пюре	130	142,32	2,2	8,33	16,38
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49
Компот из свежих яблок	180	38,14	0,24	0,12	9,24

Полдник

Биточки манные с повидлом	100	173,42	2,08	14,90	31,25
Чай с молоком	180	68,1	1,18	1,1	12,34