

Согласованно:

Директор МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

Н.И.Ледяева



День 10/неделя2:Пятница					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	180	156,8	4,5	5,16	22,2
Бутерброд с маслом 40/10	50	159,54	5,13	7,88	19,85
Чай с сахаром	180	68,1	0,18	0	9,34
2й завтрак					
Фрукты свежие	100	47,40	0,50	0,4	9,10

Обед

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Свекла отварная с растительным маслом	50	38,3	0,58	2,66	3,91
Рассольник ленинградский	180	95,54	1,95	2,98	11,85
Тефтели рыбные	90	123,70	8,4	5,4	10,84
Макароны отварные с маслом	130	142,32	4,60	3,33	28,38
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

Вареники ленивые с молоком сгущенным	100	200,42	11,08	6,90	23,25
Кисломолочный продукт	150	75,1	4,18	3,75	6,34