

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

Н.И.Ледева



## МЕНЮ

09 июня 2025

| День 1/неделя 1: Понедельник     |          |              |       |      |          |
|----------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
|                                  | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак                          |          |              |       |      |          |
| 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 |
|                           |     |        |      |       |       |
|                           |     |        |      |       |       |