

Согласованно:

Директор МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»  Н.И.Ледяева



| День 6/неделя 2: Понедельник  |          |              |       |      |          |
|-------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Каша жидкая молочная (манная) | 180      | 120,8        | 4,5   | 4,09 | 16,2     |
| Бутерброд с маслом 40/10      | 50       | 133,54       | 2,13  | 3,88 | 23,85    |
| Кофейный напиток с молоком    | 180      | 90,18        | 4,2   | 0    | 9,8      |
| 2й завтрак                    |          |              |       |      |          |
| Соки яблочный                 | 150      | 42,40        | 0,50  | 0    | 10,10    |

#### Обед

| Блюдо                              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 50       | 7,3          | 0,58  | 0,66 | 1,91     |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 180      | 72,3         | 0,58  | 2,66 | 7,91     |
| Рыба, тушенная с овощами           | 80       | 97,54        | 3,95  | 3,98 | 13,85    |
| Картофель отварной                 | 130      | 105,70       | 16,4  | 22,4 | 16,8     |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30       | 59,4         | 1,88  | 0,3  | 12,40    |
| Хлеб пшеничный                     | 30       | 70,76        | 0,37  | 0,3  | 14,49    |
| Компот из смеси сухофруктов        | 180      | 38,14        | 0,24  | 0    | 26,24    |

#### Полдник

|                         |     |       |      |      |       |
|-------------------------|-----|-------|------|------|-------|
| Яйцо вареное            | 64  | 97,42 | 4,08 | 4,90 | 29,25 |
| Чай с лимоном и сахаром | 180 | 39,1  | 0,18 | 0    | 9,34  |
| Икра кабачковая         | 60  | 69,24 | 1,08 | 5,16 | 4,5   |
| Хлеб пшеничный          | 30  | 70,76 | 0,37 | 0,3  | 14,49 |