

Согласованно:

Директор МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

Н.И.Ледяева



День 10/неделя2:Пятница					
Завтрак	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша жидкая молочная манная	180	156,8	4,5	5,16	22,2
Бутерброд сповидлом 30/20	50	159,54	5,13	7,88	19,85
Кофейный напиток с молоком	180	83,18	3,4	2,25	12,8
2й завтрак					
Фрукты свежие (яблоки)	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>
Овощи по сезону в нарезке	50	7,3	0,58	0,66	1,91
Борщ с капустой и картофелем	180	75,54	1,95	2,98	11,85
Плов из птицы	150	423,70	8,4	5,4	10,84
Хлеб ржано-пшеничный	30	59,4	1,88	0,3	12,40
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

Лапшевник с творогом с соусом молочным	160	272,42	11,08	6,90	23,25
Какао с молоком	180	118,1	4,18	3,75	17,34