

Согласованно:

Директор МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

Н.И.Ледяева

МЕНЮ  
07 октября 2025

| День 7/неделя2:Вторник       |          |              |       |      |          |
|------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак                      | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Каша вязкая молочная рисовая | 180      | 284,8        | 5,95  | 9,09 | 41,2     |
| Бутерброд с повидлом 30/20   | 50       | 150,54       | 5,13  | 6,6  | 15,85    |
| Какао с молоком              | 180      | 118,18       | 0,28  | 0    | 9,54     |
| 2й завтрак                   |          |              |       |      |          |
| Фрукты свежие (яблоки)       | 100      | 42,40        | 0,40  | 0,40 | 9,80     |

#### Обед

| Блюдо                                | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Овощи по сезону в нарезке (огурец)   | 50       | 7,3          | 0,58  | 0,66 | 1,91     |
| Суп картофельный с крупой            | 180      | 73,54        | 1,42  | 4,28 | 12,85    |
| Котлета рубленая из птицы            | 70       | 209,70       | 7,14  | 11,4 | 6,8      |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130      | 211,32       | 7,2   | 3,33 | 29,38    |
| Хлеб пшеничный                       | 30       | 46,76        | 1,45  | 0,2  | 17,49    |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 30       | 59,4         | 1,88  | 0,3  | 12,40    |
| Компот из смеси сухофруктов          | 180      | 72,14        | 0,24  | 0    | 9,24     |

#### Полдник

|                       |     |        |       |      |       |
|-----------------------|-----|--------|-------|------|-------|
| Булочка               | 50  | 185,42 | 15,08 | 5,90 | 22,25 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 253,1  | 6,18  | 5,5  | 9,34  |
|                       |     |        |       |      |       |
|                       |     |        |       |      |       |