

Согласованно:

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



День6/неделя2: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