

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



МЕНЮ

12 января 2026

День1/неделя1:Понедельник					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша овсяная молочная вязкая	180	150,8	8,5	12	2,2
Бутерброд с маслом 40/10	50	150,54	5,13	6,88	16,85
Кофейный напиток с молоком	180	38,18	0,4	0	9,8
2й завтрак					
Фрукты свежие (яблоки)0	100	42,40	0,50	0	10,10

Обед

<i>Блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Овощи по сезону	50	10,3	0,58	0,66	1,91
Щи из свежей капусты с картофелем	180	106,54	3,95	3,98	11,85
Птица,тушенная в соусе с овощами	180	190,70	9,4	11,4	19,8
Хлеб ржано-пшеничный	30	59,32	1,8	0,33	12,38
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49
Чай с сахаром	180	38,14	0,24	0,12	9,24

Полдник

Суп молочный с крупой гречневой	100	173,42	2,08	14,90	31,25
Чай с лимоном	180	68,1	1,18	1,1	12,34
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49