

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СПШ»



О.В.Ханамирова

МЕНЮ

14 января 2026

День 3/неделя1:Среда					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша молочная вязкая рисовая	170	215,8	7,5	7,92	28,2
Бутерброд с маслом 40/10	50	133,54	2,13	3,88	23,8
Чай с лимоном	180	38,18	0,4	0	9,8
2й завтрак					
Соки яблочный	100	42,40	0,50	0	10,10

Обед

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Овощи по сезону	50	38,3	0,58	2,66	3,91
Суп картофельный с крупой	180	99,54	2,95	2,48	17,85
Рыба,тушенная с овощами	80	195,70	19,4	7,42	15,8
Каша гречневая рассыпчатая	130	215,6	7,3	5,5	33,2
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	9,3	6,49
Хлеб ржано-пшеничный	30	59,32	1,8	0,33	12,38
Компот из смеси сухофруктов	180	105,32	0,02	0	26,38

Полдник

Каша пшенная молочная вязкая	80	213,42	5,08	2,90	42,25
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	9,3	6,49
Чай с сахаром	180	57,1	4,18	3,24	11,34