

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



МЕНЮ

16 января 2026

День 5/неделя1:Пятница					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Суп молочный с макаронными изделиями	180	156,8	4,5	5,16	22,2
Бутерброд с сыром 40/10	50	159,54	5,13	7,88	19,85
Чай с сахаром	180	83,18	3,4	2,25	12,8
2й завтрак					
Сок яблочный	150	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>
Суп из овощей	180	106,54	1,95	5,98	12,85
Голубцы ленивые с соусом томатным	190	153,70	9,4	8,4	8,84
Хлеб ржано-пшеничный	30	59,32	1,8	0,33	12,38
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

Булочка	50	185,42	4,08	3,90	47,25
Кисломолочный продукт(кефир)	200	253,1	0,18	0	9,34