

Согласованно:
Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова

МЕНЮ
19 января 2026

День6/неделя2:Понедельник					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
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 овощные, фруктовые, ягодные	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	42,3	0,58	2,66	4,91
Щи из свежей капусты с картофелем	180	97,54	3,95	3,98	13,85
Рыба тушеная с овощами	80	105,70	16,4	22,4	16,8
Картофель отварной	130	120,8	4,5	4,09	16,2
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49
Компот из смеси сухофруктов	180	38,14	0,24	0	26,24

Полдник

Яйцо вареное	60	178,42	4,08	4,90	29,25
Чай с сахаром	180	39,1	0,18	0	9,34
Икра кабачковая	60	69,6	1,08	5,2	4,5
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49