

Согласованно:
Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова

МЕНЮ
21 января 2026

День 8/неделя2:Среда					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом и сахаром	180	220,8	8,5	15,92	28,2
Бутерброд с сыром 30/10	50	141,54	5,13	4,88	14,85
Кофейный напиток с молоком	180	95,18	3,4	2,25	12,8
2й завтрак					
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	62,40	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 в нарезке (огурец)	50	21,3	0,58	0,66	1,91
Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	97,54	3,95	3,48	11,85
Птица, тушенная в соусе с овощами	70	129,70	9,4	7,42	16,8
Каша гречневая рассыпчатая	130	210,25	7,19	6,30	31,20
Компот из смеси сухофруктов	180	55,32	0,02	0	26,38
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	9,3	6,49
Хлеб ржано-пшеничный	30	59,32	1,8	0,33	12,38

Полдник

Суп молочный с крупой гречневой	180	143,42	4,08	3,90	16,25
Чай с сахаром	180	57,1	0,18	0,50	14,34
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	9,3	6,49