

Согласованно:
Ио Директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова

МЕНЮ
30 января 2026

День 10/неделя2:Пятница					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша жидкая молочная манная	180	156,8	4,5	5,16	22,2
Бутерброд с повидлом 30/20	50	141,54	3,13	2,88	19,85
Кофейный напиток с молоком	180	95,18	3,4	2,25	12,8
2й завтрак					
Фрукты свежие(яблоко)	100	47,40	0,50	0,4	9,10

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
Борщ с капустой и картофелем	180	74,54	1,95	2,98	11,85
Плов из птицы	90	423,70	27,4	25,4	10,84
Хлеб ржаной	30	76,85	2	0,33	16,38
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49
Компот из смеси сухофруктов	180	58,14	0,24	0,12	14,24

Полдник

Лапшевник с творогом с соусом молочным	130/30	270,42	11,08	12,90	23,25
Какао с молоком	180	118,1	4,18	3,75	16,34