

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



## МЕНЮ

04 февраля 2026

|                              |                 |                     |              |             |                 |
|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| <b>День 3/неделя1:Среда</b>  |                 |                     |              |             |                 |
| <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             |
| <b>2й завтрак</b>            |                 |                     |              |             |                 |
| 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 пшеничная 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 |