

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова

## МЕНЮ

25 февраля 2026

| День 3/неделя1:Среда         |          |              |       |      |          |
|------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак                      | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 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      |
| 2й завтрак                   |          |              |       |      |          |
| Соки яблочный                | 100      | 42,40        | 0,50  | 0    | 10,10    |

### Обед

| Блюдо                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| 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 |