

СОГЛАСОВАНО:

Ию директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



## МЕНЮ

12 марта 2026

<b>День 4/неделя1:Четверг</b>					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Каша жидкая молочная манная	180	150,8	6,5	6,72	22,2
Бутерброд с повидлом 30/20	50	150,54	5,13	6,88	16,85
Кофейный напиток с молоком	180	38,18	0,4	0	9,8
<b>2й завтрак</b>					
Фрукты свежие(яблоко)	100	42,40	0,40	0,40	9,80

### 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	0,88	2,66	4,91
Борщ из свежей капусты с картофелем	180	91,54	1,95	5,98	9,85
Плов из птицы	150	176,70	7,64	3,42	29,8
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49
Хлеб ржано-пшеничный	30	59,32	1,8	0,33	12,38
Кисель	180	38,14	0,24	0,12	9,24

### Полдник

Лапшевник с творогом с соусом молочным	160	178,42	4,08	4,90	29,25
Чай с молоком	180	75,1	4,18	3,17	6