

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



## МЕНЮ

26 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     |
|                                        |     |        |      |      |       |
|                                        |     |        |      |      |       |