

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова

**МЕНЮ**

27 марта 2026

| День 5/неделя1:Пятница | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| <i>Завтрак</i> | <i>Выход, г</i> | <i>Калорийность</i> | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 156,8 | 4,5 | 5,16 | 22,2 |
| Бутерброд с сыром 40/10 | 50 | 159,54 | 5,13 | 7,88 | 19,85 |
| Чай с сахаром | 180 | 83,18 | 3,4 | 2,25 | 12,8 |
| 2й завтрак | | | | | |
| Сок яблочный | 150 | 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> |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| Суп из овощей | 180 | 106,54 | 1,95 | 5,98 | 12,85 |
| Голубцы ленивые с соусом томатным | 190 | 153,70 | 9,4 | 8,4 | 8,84 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 59,32 | 1,8 | 0,33 | 12,38 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 46,76 | 0,37 | 0,3 | 46,49 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 38,14 | 0,24 | 0,12 | 9,24 |

Полдник

| | | | | | |
|------------------------------|-----|--------|------|------|-------|
| Булочка | 50 | 185,42 | 4,08 | 3,90 | 47,25 |
| Кисломолочный продукт(кефир) | 200 | 253,1 | 0,18 | 0 | 9,34 |
| | | | | | |
| | | | | | |