

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



МЕНЮ

28 апреля 2026

| День 2/неделя1:Вторник | | | | | |
|--|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| | <i>Выход, г</i> | <i>Калорийность</i> | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> |
| Завтрак | | | | | |
| Каша из риса и пшена Дружба молочная вязкая | 180 | 120,8 | 4,95 | 4,09 | 16,2 |
| Бутерброд с сыром 40/10 | 50 | 159,54 | 3,13 | 7,6 | 19,85 |
| Чай с сахаром | 180 | 39,18 | 0,28 | 0 | 9,54 |
| | | | | | |
| 2й завтрак | | | | | |
| Сок яблочный | 150 | 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 | 32,3 | 0,40 | 2,66 | 2,91 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 95,54 | 1,42 | 4,28 | 12,85 |
| Тефтели мясные | 70/30 | 190,70 | 14,14 | 3,4 | 10,8 |
| Картофель отварной | 130 | 175,32 | 3,2 | 4,33 | 31,38 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 46,76 | 1,45 | 0,2 | 17,49 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 59,32 | 1,8 | 0,33 | 12,38 |
| Кисель | 180 | 72,14 | 0,24 | 0 | 9,24 |

Полдник

| | | | | | |
|---------------|-----|--------|-------|------|-------|
| Вафли | 50 | 203,42 | 15,08 | 5,90 | 22,25 |
| Чай с молоком | 200 | 68,1 | 0,18 | 0 | 9,34 |
| | | | | | |
| | | | | | |