

Согласованно:  
И.о. директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



**МЕНЮ**  
**21 мая 2026**

| <b>День 9/неделя2:Четверг</b>        |                 |                     |              |             |                 |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| <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             | 150,8               | 6,5          | 6,72        | 22,2            |
| Бутерброд с маслом 40/10             | 50              | 169,54              | 5,13         | 6,88        | 20,85           |
| Чай с сахаром                        | 180             | 57,18               | 0,4          | 0           | 9,8             |
| <b>2й завтрак</b>                    |                 |                     |              |             |                 |
| Соки овощные, фруктовые, ягодные     | 150             | 62,40               | 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> |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| Тефтели мясные                    | 100             | 90,3                | 5,8          | 6,6         | 1,91            |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180             | 73,54               | 5,95         | 5,48        | 12,85           |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 200             | 215,70              | 13,64        | 10,42       | 22,8            |
| Хлеб пшеничный                    | 30              | 46,76               | 0,37         | 0,3         | 46,49           |
| Компот из смеси сухофруктов       | 180             | 55,32               | 0,02         | 0           | 26,38           |
| Хлеб ржаной                       | 30              | 76,85               | 2            | 0,33        | 16,38           |

**Полдник**

|               |     |        |      |      |       |
|---------------|-----|--------|------|------|-------|
| Печенье       | 50  | 217,42 | 5,08 | 2,90 | 42,25 |
| Чай с молоком | 200 | 108,1  | 2,18 | 3,3  | 9,34  |
|               |     |        |      |      |       |
|               |     |        |      |      |       |