

СОГЛАСОВАНО:

Ио директора МКОУ «Солдатско-Степновская СШ»

О.В.Ханамирова



16 июня 2026 г.

День2/неделя3:Вторник					
Завтрак	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная вязкая овсяная с маслом	200	270,8	11,95	13,09	28,2
Чай с сахаром	200	59,54	0,13	0	14,85
Фрукты свежие(яблоко)	150	69,18	0,6	0,6	9,54
Хлеб пшеничный	60	137	4,5	0,4	29,2
Обед	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Овощи по сезону (огурец свежий)	60	24,3	0,9	0,1	5,91
Щи из свежей капусты с картофелем	200	149,54	4,42	6,28	25,85
Каша рисовая с овощами	150	180,70	3,14	4,4	33,8
Блюдо из рыбы(рыба тушеная в томатном соусе, котлета рыбная)	90	175,32	13,2	12,33	13,38
Сок нектар	200	131,76	0,45	0,2	17,49
Хлеб пшеничный	50	114,14	3,24	0,3	24,24
Хлеб пеклеванный	40	79,2	2,5	0,4	16,4