

Утверждаю»

Директор школы:  
/Э.С.Абдуллина/Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи  
Для 1-4 классов и ОВЗ 23.09.2026

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50           | 3,88             | 0,39    | 23,86       | 114,46                        | 1.5         | 2021             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 200          | 19,90            | 22,34   | 36,32       | 426,00                        | 311         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10       | 0,19             | 0,00    | 10,09       | 41,11                         | 261         | 2022             |
| ЯБЛОКО                                            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | ТК №2       | 2022             |
| Итого за прием пищи:                              | 560          | 24,37            | 23,13   | 80,07       | 628,57                        |             |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 200          | 1,47             | 4,03    | 7,16        | 71,55                         | 66          | 2022             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 200          | 2,63             | 5,11    | 16,73       | 123,53                        | 207         | 2022             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                               | 90           | 13,15            | 20,81   | 11,97       | 387,58                        | 268         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200/10/7     | 0,26             | 0,01    | 10,29       | 43,42                         | 262         | 2022             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,33             | 0,23    | 14,32       | 68,68                         | 1.5         | 2021             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30           | 2,43             | 1,02    | 12,66       | 66,60                         | 1.6         | 2021             |
| Итого за прием пищи:                              | 767          | 22,27            | 31,21   | 73,13       | 761,36                        |             |                  |
| Всего за день:                                    |              | 46,64            | 54,34   | 153,20      | 1 289,93                      |             |                  |

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи  
для 5-9 классов и ОВЗ

| Прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|------------------|---------------------|
|                                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                       |                  |                     |
| Завтрак                                                  |                 |                  |         |             |                                       |                  |                     |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60              | 4,66             | 0,47    | 28,63       | 137,35                                | 1.5              | 2021                |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                            | 230             | 23,25            | 22,63   | 41,55       | 463,19                                | 311              | 2008                |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 200/10          | 0,19             | 0,00    | 10,09       | 41,11                                 | 261              | 2022                |
| ЯБЛОКО                                                   | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                                 | ТК №2            | 2022                |
| Итого за прием пищи:                                     | 600             | 28,50            | 23,50   | 90,07       | 688,65                                |                  |                     |
| Обед                                                     |                 |                  |         |             |                                       |                  |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                  | 250             | 1,83             | 5,04    | 8,95        | 89,43                                 | 66               | 2022                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                           | 200             | 2,63             | 5,11    | 16,73       | 123,53                                | 207              | 2022                |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                      | 100             | 14,60            | 23,07   | 13,28       | 318,91                                | 268              | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ                               | 200/10/7        | 0,26             | 0,01    | 10,29       | 43,42                                 | 262              | 2022                |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30              | 2,33             | 0,23    | 14,32       | 68,68                                 | 1.5              | 2021                |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30              | 2,43             | 1,02    | 12,66       | 66,60                                 | 1.6              | 2021                |
| Итого за прием пищи:                                     | 827             | 24,08            | 34,48   | 76,23       | 710,57                                |                  |                     |
| Всего за день:                                           |                 | 52,58            | 57,98   | 166,30      | 1 399,22                              |                  |                     |

Повар

Ваганова М.И.