

Утверждаю»

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

Для 1-4 классов и ОВЗ 05.05.2021



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46	1.5	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53	207	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	11,50	11,80	8,88	187,66	322	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	236	2022
Итого за прием пищи:	505	18,17	17,46	76,51	536,77		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,68	4,29	4,21	58,47	50	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74	72	2022
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,49	23,30	34,50	437,67	179	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	261	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:	730	29,89	33,02	88,91	770,27		
Всего за день:		48,06	50,48	165,42	1 307,04		

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-9 классов и ОВЗ 05.05.2021

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецeп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35	1.5	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	3,08	5,88	19,54	143,50	207	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	15,68	16,11	12,09	255,93	322	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	236	2022
Итого за прием пищи:	565	23,58	22,62	87,30	647,90		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,13	7,15	7,01	97,44	50	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	72	2022
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,49	23,30	34,50	437,67	179	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	261	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:	820	30,79	36,92	95,00	833,67		
Всего за день:		54,37	59,54	182,30	1 481,57		

Повар Ваганова М.И.