

Утверждаю»

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 20.01.2026



Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46
	207	2022	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53
	322	2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	11,50	11,80	8,88	187,66
	236	2022	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12
			Итого за прием пищи:	505	18,17	17,46	76,51	536,77
обед	21	2022	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,56	53,89
	72	2022	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74
	179	2022	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	14,49	23,30	17,37	229,61
	261	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68
	1.6	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	4,70	0,70	49,80	214,00
			Итого за прием пищи:	730	24,38	31,46	109,87	705,03
			Всего за день:	42,55	48,92	186,38	1 241,80	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-11 классов и ОВЗ 20.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ккал
	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	207	2022	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	3,05	5,88	19,40	142,84
	322	2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	15,68	16,11	12,09	255,93
	236	2022	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12
			Итого за прием пищи:	565	23,55	22,62	87,16	647,24
обед	21	2022	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,27	89,80
	72	2022	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	232,17
	179	2022	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	19,49	23,30	15,50	437,67
	261	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68
	1.6	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	4,70	0,70	49,80	214,00
			Итого за прием пищи:	820	30,44	34,53	115,40	1 083,43
			Всего за день:	53,99	57,15	202,56	1 730,67	

Повар Вагапова М.И.