

Директор школы:

/Э.С.Абдуллина/

**Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи**

для младших 06.06.2026

| Прием пищи | № сб. рец. | Сборник рец. | Блюдо                            | Выход, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|------------|--------------|----------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| завтрак    | ТК №21     | 2022         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 30       | 2,29  | 0,19  | 15,05    | 71,05                         |
|            | 181        | 2008         | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 180/7    | 8,07  | 6,51  | 47,48    | 280,56                        |
|            | ТК №7      | 2022         | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200      | 0,23  | 0,00  | 8,04     | 33,08                         |
|            | 479        | 2008         | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"              | 75       | 6,60  | 3,65  | 25,87    | 163,16                        |
| обед       | ТК №13     | 2022         | ТОМАТЫ СВЕЖИЕ                    | 60       | 0,66  | 0,12  | 2,28     | 14,40                         |
|            | 95         | 2008         | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                    | 200      | 1,48  | 3,41  | 8,66     | 71,62                         |
|            | 291        | 2011         | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                    | 200      | 19,90 | 22,34 | 36,32    | 426,00                        |
|            | 349        | 2011         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200      | 0,00  | 0,00  | 19,36    | 77,41                         |
|            | ТК №21     | 2022         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 20       | 1,53  | 0,12  | 10,04    | 47,36                         |
|            | ТК №21     | 2022         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30       | 1,99  | 0,26  | 12,72    | 61,19                         |
|            |            |              |                                  |          |       |       |          |                               |
|            |            |              |                                  |          |       |       |          |                               |

**Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи**

для старших 06.06.2026

| Прием пищи | № сб. рец. | Сборник рецеп. | Блюдо                            | Выход, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|------------|----------------|----------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| завтрак    | ТК №21     | 2022           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 40       | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73                         |
|            | 181        | 2008           | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 200/7    | 8,96  | 6,61  | 52,74    | 306,09                        |
|            | ТК №7      | 2022           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200      | 0,23  | 0,00  | 8,04     | 33,08                         |
|            | 479        | 2008           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"              | 75       | 6,60  | 3,65  | 25,87    | 163,16                        |
| обед       | ТК №13     | 2022           | ТОМАТЫ СВЕЖИЕ                    | 100      | 1,10  | 0,20  | 3,80     | 24,00                         |
|            | 95         | 2008           | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                    | 250      | 1,85  | 4,26  | 10,83    | 89,53                         |
|            | 291        | 2011           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                    | 230      | 22,88 | 25,65 | 41,74    | 489,42                        |
|            | 349        | 2011           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200      | 0,00  | 0,00  | 19,36    | 77,41                         |
|            | ТК №21     | 2022           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25       | 1,91  | 0,16  | 12,55    | 59,21                         |
|            | ТК №21     | 2022           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40       | 2,65  | 0,35  | 16,96    | 81,58                         |
|            |            |                |                                  |          |       |       |          |                               |
|            |            |                |                                  |          |       |       |          |                               |

Повар Вагапова М.И.