

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 30.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	146	Картофельное пюре	200	4,07	6,42	28,91	188
	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы 90/30	90/30	17,33	7,29	10,21	176,1
	300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
обед	-	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	90,62
	41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	60	2,13	6,29	5,48	85,32
	61	Суп картофельный с макаронными изделиями №61	200	4,4	3,6	17,72	119,1
	143	Птица, тушенная в соусе с овощами, № 143 сб. 2021	200	20,56	15,13	19,14	291,5
	302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	9,54	38,48
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-11 классов и ОВЗ 30.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,95	0,5	25,8	122,8
	1.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	146	Картофельное пюре	230	4,68	7,38	33,24	216,3
	83	Котлеты или биточки рыбные 90/30	90/50	15,83	7,61	10,5	174
	300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	-	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
обед							
	41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	10,48	9,13	142,2
	61	Суп картофельный с макаронными изделиями №61	250	5,5	4,5	22,15	148,9
	143	Птица, тушенная в соусе с овощами, № 143 сб. 2021	230	23,64	17,4	22,01	335,2
	302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	9,54	38,48
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,95	0,5	25,8	122,8
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Повар Вагапова М.И.