

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 20.11.2024

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.4	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06
	1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
	208	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,06	8,9	33,72	241,3
	302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
обед	-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
	42	Винегрет овощной	60	0,81	1,54	5,6	37,74
	3.4	Суп картофельный с крупной перловой	200	2,13	3,58	17,33	107,8
	138	Плов из курицы	180	16,42	20,88	30,53	375,2
	-	Напиток с витаминами Витонка	200	0	0	18,95	70,71
	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 20.11.2024

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,95	0,5	25,8	122,8
	1.4	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06
	1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
	208	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,76	9,79	37,09	265,4
	302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
обед	-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
	42	Винегрет овощной	100	1,35	2,56	9,34	62,9
	3.4	Суп картофельный с крупной перловой	250	2,67	4,47	21,67	134,7
	138	Плов из курицы	230	20,98	26,68	39,01	479,4
	-	Напиток с витаминами Витонка	200	0	0	18,95	70,71
	1.5	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами	40	3,95	0,5	25,8	122,8
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Повар

Ваганова М.И.