

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 28.11.2024

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4		98,2
	146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	200	4,07	6,42	28,91	188
	100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	70/35	11	10,89	9,17	177,6
	304	Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76
	пром.	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	90,62
	42	Винегрет овощной №42, сб. 2021	60	0,81	1,54	5,6	37,74
	3.3	Суп-пюре из гороха с гренками, № 3.3 сб. 2021	200	6,2	3,55	22,81	142,4
обед	126	Голубцы ленивые №126, сб. 2021	180	13,56	23,01	14,21	313,5
	300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	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 28.11.2024

Прием пищи	№ сб. рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	230	4,68	7,38	33,24	216,3
	100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	90/30	13,99	13,31	10,8	217,5
	304	Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76
	пром.	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
	42	Винегрет овощной №42, сб. 2021	100	1,35	2,56	9,34	62,9
обед	3.3	Суп-пюре из гороха с гренками, № 3.3 сб. 2021	250	7,75	4,43	28,51	178
	126	Голубцы ленивые №126, сб. 2021	230	17,32	29,4	18,16	400,6
	300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	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

Повар Вагапова М.И.