



Утверждаю»

Директор школы:  
С. С. Абдуллина/

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 1-4 классов 28.12.2024

| 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                         |
|            | 1.3        | Масло сливочное                             | 10       | 0,05  | 8,25  | 0,08     | 74,75                         |
|            | 183        | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180      | 10,32 | 6,63  | 54,02    | 303,3                         |
|            | 248        | Соус томатный                               | 30       | 0,32  | 1,4   | 1,97     | 21,61                         |
|            | 300        | Чай с сахаром                               | 200      | 0,08  | 0,02  | 9,14     | 35,11                         |
|            | -          | Сок фруктовый                               | 200      | 1     | 0,2   | 20,6     | 86,48                         |
| обед       | 41         | Салат "Студенческий"                        | 60       | 2,13  | 6,29  | 5,48     | 85,32                         |
|            | 70         | Свекольник №70 сб.2021                      | 200      | 1,97  | 3,93  | 14,18    | 95,42                         |
|            | 146        | Картофельное пюре                           | 150      | 3,05  | 4,81  | 21,68    | 141                           |
|            | 136        | Котлеты рубленые из птицы                   | 60/30    | 9,31  | 14,55 | 11,91    | 215,4                         |
|            | 310        | Компот из смеси сухофруктов                 | 200      | 0,53  | 0,06  | 32,22    | 122,9                         |
|            | 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 28.12.2024

| 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                          |
|            | 1.3        | Масло сливочное                         | 15       | 0,08  | 12,38 | 0,12     | 112,1                         |
|            | 183        | Каша гречневая рассыпчатая              | 210      | 12,04 | 7,73  | 63,02    | 353,8                         |
|            | 248        | Соус томатный                           | 30       | 0,32  | 1,4   | 1,97     | 21,61                         |
|            | 300        | Чай с сахаром                           | 200      | 0,08  | 0,02  | 9,14     | 35,11                         |
|            | -          | Сок фруктовый                           | 200      | 1     | 0,2   | 20,6     | 86,48                         |
| обед       | 41         | Салат "Студенческий"                    | 100      | 3,55  | 10,48 | 9,13     | 142,2                         |
|            | 70         | Свекольник                              | 250      | 2,46  | 4,91  | 17,72    | 120,2                         |
|            | 146        | Картофельное пюре                       | 180      | 3,66  | 5,77  | 26,01    | 169,2                         |
|            | 136        | Котлеты рубленые из птицы 90/30         | 120      | 18,28 | 27,63 | 21,86    | 408,5                         |
|            | 310        | Компот из смеси сухофруктов             | 200      | 0,53  | 0,06  | 32,22    | 122,9                         |
|            | 1.5        | Хлеб пшеничный обогащ. витаминами       | 30       | 2,37  | 0,3   | 15,48    | 73,65                         |
|            | 1.6        | Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витаминами | 30       | 1,98  | 0,36  | 12,51    | 58,01                         |

Повар Вагапова М.И.