

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для младших 12.06.2025

Директор школы:
Ю.С. Абдуллина/



Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецеп	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
	15	2011	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,04	0,00	37,50
	171.1	2011	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180/7	9,16	7,99	41,43	273,96
	ТК №7	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08
обед	ТК №13	2022	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40
	106	2008	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,32	3,86	11,54	90,29
	259	2011	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,25	16,54	22,10	294,59
	ТТК	2011	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	296,00
	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 12.06.2025

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
	15	2011	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,04	0,00	37,50
	171.1	2011	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/7	10,18	8,26	46,03	298,76
	ТК №7	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08
обед	ТК №13	2022	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	106	2008	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,90	4,82	14,43	112,91
	259	2011	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	16,39	19,06	25,42	339,18
	ТТК	2011	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	296,00
	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  Ваганова М.И.