

Утверждаю»

Директор школы:

Э.С. Абдуллина/

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи

для младших 17.06.2025

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
	204	2011	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,58	14,33	39,97	324,02
	ТК №7	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08
	ТК №2	2022	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
обед	82	2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,64	4,59	10,34	90,00
	171.1	2011	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180/7	9,20	7,44	41,59	269,78
	294	2011	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60/40	10,20	13,24	11,44	205,97
	ТТК	2011	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	180	0,00	0,00	0,00	266,40
	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 17.06.2025

Прием пищи		№ сб. рец	Блюдо	Выход, г	Белк и	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть, ккал
завтрак	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
	204	2011	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,59	14,35	39,99	324,33
	ТК №7	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08
	ТК №2	2022	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
обед	82	2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	5,74	12,93	112,50
	171. 1	2011	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/7	10,1 8	8,26	46,03	298,76
	294	2011	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60/40	10,2 0	13,24	11,44	205,97
	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 Вагапова М.И.