



Утверждаю»

Директор школы:
С.С.Абдуллина/

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для младших 29.05.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецеп	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	TK №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
	184	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	5,91	7,62	24,97	192,68
	382	2011	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00
обед	TK №13	2022	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40
	101	2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	200	2,10	2,28	15,85	92,60
	259	2011	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	16,39	19,06	25,42	339,18
	411	2008	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	0,00	0,00
	TK №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
	TK №21	2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для старших 29.05.2026

Прием пищи	№ сб. рец	Сборник рецеп	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	TK №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
	184	2008	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	6,57	8,46	27,75	214,09
	382	2011	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00
обед	TK №13	2022	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	101	2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	250	2,62	2,85	19,81	115,75
	259	2011	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	16,39	19,06	25,42	339,18
	411	2008	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	TK №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
	TK №21	2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58

Повар Ваганова М.И.