

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 1-4 классов 07.10.2025

| Прием пищи | № сб. рец. | Сборник рецептов | Блюдо                                             | Выход, г | Белки | Жиры   | Углеводы    | Энерг. цен. ккал |
|------------|------------|------------------|---------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------------|------------------|
| завтрак    | 1.5        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50       | 3,88  | 0,39   | 23,86       | 114,46           |
|            | 114        | 2022             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 200      | 11,32 | 7,76   | 29,80       | 319,59           |
|            | 187        | 2022             | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                             | 60/50    | 7,40  | 9,48   | 13,34       | 156,05           |
|            | ТТК        | 2011             | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА                      | 200      | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 96,00            |
|            |            |                  | Итого за прием пищи:                              | 560      | 22,60 | 17,63  | 67,00       | 686,00           |
| обед       | 63         | 2022             | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                                 | 200      | 1,73  | 4,09   | 12,50       | 94,27            |
|            | 91         | 2022             | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 | 200      | 6,29  | 11,21  | 26,27       | 190,70           |
|            | 175        | 2022             | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                               | 90       | 13,20 | 15,35  | 3,26        | 204,22           |
|            | 261        | 2022             | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10   | 0,19  | 0,00   | 10,09       | 41,11            |
|            | 1.5        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30       | 2,33  | 0,23   | 14,32       | 68,68            |
|            | 1.6        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30       | 4,70  | 0,70   | 49,80       | 214,00           |
|            |            |                  | Итого за прием пищи:                              | 760      | 28,44 | 31,58  | 116,24      | 812,98           |
|            |            |                  | Всего за день:                                    | 50,04    | 44,21 | 203,48 | 1<br>699,08 |                  |

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 5-11 классов и ОВЗ 07.10.2025

| Прием пищи | № сб. рец. | Сборник рецептов | Блюдо                                             | Выход, г | Белки | Жиры   | Углеводы    | Энерг. цен. ккал |
|------------|------------|------------------|---------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------------|------------------|
| завтрак    | 1.5        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 60       | 4,66  | 0,47   | 28,63       | 137,35           |
|            | 114        | 2022             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 230      | 13,03 | 8,92   | 38,93       | 367,65           |
|            | 187        | 2022             | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                             | 60/50    | 8,40  | 9,48   | 9,16        | 156,05           |
|            | ТТК        | 2011             | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА                      | 200      | 0,00  | 0,00   | 0,00        | 96,00            |
|            |            |                  | Итого за прием пищи:                              | 600      | 26,09 | 18,87  | 76,72       | 757,05           |
| обед       | 63         | 2022             | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                                 | 250      | 2,16  | 5,11   | 17,80       | 217,84           |
|            | 91         | 2022             | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 | 200      | 4,29  | 6,21   | 19,27       | 190,70           |
|            | 175        | 2022             | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                               | 100      | 14,66 | 22,05  | 3,63        | 226,91           |
|            | 261        | 2022             | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10   | 0,19  | 0,00   | 10,09       | 41,11            |
|            | 1.5        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30       | 2,33  | 0,23   | 14,32       | 68,68            |
|            | 1.6        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30       | 4,70  | 0,70   | 49,80       | 214,00           |
|            |            |                  | Итого за прием пищи:                              | 820      | 28,33 | 34,30  | 114,91      | 959,24           |
|            |            |                  | Всего за день:                                    | 54,42    | 53,17 | 191,63 | 1<br>716,29 |                  |

Повар

Ваганова М.И.