

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 20.03.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак обед	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	15,48	73,65
	146, сб. 2024	Пюре картофельное	150,0	3,05	4,76	21,68	140,5
	136, сб. 2024	Котлеты рубленые из птицы	50,0	7,57	10,87	8,1	160,3
	304, сб. 2024	Кофейный напиток (2 вариант)	180,0	1,35	1,27	11,5	60,63
	пром.	Йогурт 2,5%	100,0	4,1	1,5	5,9	55,62
	42, сб. 2024	Винегрет овощной	60,0	0,81	1,54	5,6	37,74
	3.3, сб. 2024	Суп-пюре из гороха с гренками	200,0	5,96	3,41	21,93	137,1
	183, сб. 2024	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,6	7,83	45,02	252,7
	99, сб. 2024	Котлеты, биточки, шницели	50,0	4,42	4,56	6,25	83,68
	248, сб. 2024	Соус томатный	40,0	0,49	1,77	2,88	29,21
	320, сб. 2024	Напиток яблочный	200,0	0,09	0,09	24,44	93,94
	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	25,0	1,98	0,25	12,9	61,38
	ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,65	0,3	10,43	48,35

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 20.03.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак обед	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	35,0	2,77	0,35	18,06	85,93
	146, сб. 2024	Пюре картофельное	180,0	3,66	5,71	26,01	168,7
	136, сб. 2024	Котлеты рубленые из птицы	50,0	7,57	10,87	8,1	160,3
	304, сб. 2024	Кофейный напиток (2 вариант)	200,0	1,5	1,41	12,78	67,36
	пром.	Йогурт 2,5%	100,0	4,1	1,5	5,9	55,62
	пром.	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	55,62
	42, сб. 2024	Винегрет овощной	100,0	1,35	2,56	9,34	62,9
	3.3, сб. 2024	Суп-пюре из гороха с гренками	250,0	7,45	4,26	27,41	171,4
	183, сб. 2024	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	10,32	6,63	54,02	303,3
	99, сб. 2024	Котлеты, биточки, шницели	60,0	5,31	7,09	7,5	100,4
	248, сб. 2024	Соус томатный	40,0	0,49	1,77	2,88	29,21
	320, сб. 2024	Напиток яблочный	200,0	0,09	0,09	24,44	93,94
	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	15,48	73,65
	ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,65	0,3	10,43	48,35

Повар

Вагапова М.И.