

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 10.10.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептов	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен., ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46
	323	2008	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,56	6,84	38,04	288,48
	322	2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	11,50	11,80	8,88	187,66
	236	2022	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12
			Итого за прием пищи:	505	23,10	19,19	97,82	701,72
обед	21	2022	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,56	53,89
	85	2022	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,97	4,10	12,33	94,42
	174	2022	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,95	22,02	8,85	373,60
	200	2004	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,00	0,00	28,21	112,83
	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:	720	29,85	30,10	119,07	917,51
			Всего за день:	52,95	49,29	216,89	1 619,23	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 10.10.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептов	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен., ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	323	2008	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	5,98	7,87	12,97	309,62
	322	2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	15,68	16,11	12,09	255,93
	236	2022	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12
			Итого за прием пищи:	565	26,48	24,61	80,73	814,02
обед	21	2022	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	9,27	89,80
	85	2022	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,47	5,13	15,42	138,03
	174	2022	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,95	22,02	22,87	379,30
	200	2004	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,00	0,00	51,67	112,83
	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:	810	30,96	33,16	163,35	1 002,64
			Всего за день:	57,44	57,77	244,08	1 816,66	

Повар

Ваганова М.И.