

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 28.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	227	Макаронные изделия отварные	200	7,07	4,7	45,53	252,1
	100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	70/30	10,95	10,66	8,84	174
	304	Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76
	-	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
обед	32	Салат "Школьный"	60	1,04	4,44	5,94	64,56
	56	Рассольник ленинградский	200	1,92	4,01	14	98,47
	101	Жаркое по-домашнему	200	20,22	20,19	21,99	346,4
	301	Чай с сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
	1.5	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 28.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами	50	3,95	0,5	25,8	122,8
	227	Макаронные изделия отварные	220	7,77	5,17	50,08	277,3
	100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	120	13,32	11,63	9,41	195,9
	304	Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76
	-	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
обед	32	Салат "Школьный"	100	1,74	7,4	9,89	107,6
	56	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,01	17,5	123,1
	101	Жаркое по-домашнему	230	23,25	23,22	25,29	398,4
	301	Чай с сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
	1.5	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Повар Вагапова М.И.