

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 11.03.2025

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
	227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	4,23	40,98	226,9
	108, сб.2024	Тефтели (1 вариант)	70,0	6,21	8,08	9,3	133,5
	302, сб. 2024	Чай с лимоном	180,0	0,22	0,05	8,58	34,63
	ТТК	Яблоки	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68
	42, сб.2024	Винегрет овощной	60,0	0,81	1,54	5,6	37,74
	68, сб.2024	Суп- лапша домашняя	200,0	2,18	3,49	11,21	84
	101, сб.2024	Жаркое по-домашнему	200,0	19,9 6	20,15	31,8	338,9
	300, сб. 2024	Чай с сахаром	200,0	0,19	0,04	9,22	36,01
	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.6	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 11.03.2025

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
	227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	4,23	40,98	226,9
	108, сб.2024	Тефтели (1 вариант)	100,0	8,86	11,55	13,29	190,7
	302, сб. 2024	Чай с лимоном	200,0	0,25	0,05	9,54	38,48
	ТТК	Яблоки	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68
	42, сб.2024	Винегрет овощной	100,0	1,35	2,56	9,34	62,9
	68, сб.2024	Суп- лапша домашняя	250,0	2,72	4,36	14,01	105
	101, сб.2024	Жаркое по-домашнему	200,0	18,72	20,15	19,86	338,9
	300, сб. 2024	Чай с сахаром	200,0	0,19	0,04	9,22	36,01
	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,65	0,3	10,43	48,35

Повар Вагапова М.И.