

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 5.11.2024

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
	183	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	6,63	54,02	303,3
	248	Соус томатный	30	0,32	1,4	1,97	21,61
	300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
обед	41	Салат "Студенческий"	60	2,13	6,29	5,48	85,32
	70	Свекольник №70 сб.2021	200	1,97	3,93	14,18	95,42
	146	Картофельное пюре	150	3,05	4,81	21,68	141
	136	Котлеты рубленые из птицы	60/30	9,31	14,55	11,91	215,4
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,9
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-11 классов и ОВЗ 05.11.2024

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
	1.3	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,1
	183	Каша гречневая рассыпчатая	210	12,04	7,73	63,02	353,8
	248	Соус томатный	30	0,32	1,4	1,97	21,61
	300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
обед	41	Салат "Студенческий"	100	3,55	10,48	9,13	142,2
	70	Свекольник	250	2,46	4,91	17,72	120,2
	146	Картофельное пюре	180	3,66	5,77	26,01	169,2
	136	Котлеты рубленые из птицы 90/30	120	18,28	27,63	21,86	408,5
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,9
	1.5	Хлеб пшеничный обогащ. витаминами	30	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащ. витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Повар  Вагапова М.И.