

Утверждаю»

Директор школы:

С.С. Абдуллина/

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи  
Для 1-4 классов и ОВЗ до 05.10.21

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50           | 3,88             | 0,39    | 23,86       | 114,46                        | 1.5          | 2021             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                | 200          | 5,74             | 7,51    | 30,37       | 211,68                        | 125          | 2022             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200/10/7     | 0,26             | 0,01    | 10,29       | 43,42                         | 262          | 2022             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                      | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                              | 667          | 10,85            | 8,10    | 84,11       | 452,98                        |              |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"                              | 60           | 2,07             | 6,94    | 5,34        | 92,33                         | 41           | 2021             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ                        | 200          | 4,56             | 4,30    | 14,96       | 117,06                        | 78           | 2022             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 200          | 16,56            | 17,97   | 17,71       | 299,36                        | 197          | 2022             |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА                      | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 296,00                        | ТТК          | 2011             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,33             | 0,23    | 14,32       | 68,68                         | 1.5          | 2021             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30           | 2,43             | 1,02    | 12,66       | 66,60                         | 1.6          | 2021             |
| Итого за прием пищи:                              | 720          | 27,95            | 30,46   | 64,99       | 940,03                        |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 38,80            | 38,56   | 149,10      | 1 393,01                      |              |                  |

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи  
для 5-9 классов и ОВЗ до 05.10.21

для 5-9 классов и ОБЗ 20.03.2022

| прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------|
|                                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                   |                     |                     |
| Завтрак                                                  |                 |                  |         |                |                                   |                     |                     |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60              | 4,66             | 0,47    | 28,63          | 137,35                            | 1.5                 | 2021                |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                       | 230             | 6,61             | 8,63    | 34,96          | 243,60                            | 125                 | 2022                |
| ЧАЙ С САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ                               | 200/10/7        | 0,26             | 0,01    | 10,29          | 43,42                             | 262                 | 2022                |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                             | 200             | 0,97             | 0,19    | 19,59          | 83,42                             | 442                 | 2008                |
| Итого за прием пищи:                                     | 707             | 12,50            | 9,30    | 93,47          | 507,79                            |                     |                     |
| Обед                                                     |                 |                  |         |                |                                   |                     |                     |
| САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"                                     | 100             | 3,45             | 11,57   | 8,90           | 153,88                            | 41                  | 2021                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ГОРОХОМ                            | 250             | 5,69             | 5,38    | 18,70          | 146,32                            | 78                  | 2022                |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                            | 200             | 16,56            | 17,97   | 17,71          | 299,36                            | 197                 | 2022                |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ<br>ВИТОШКА                          | 200             | 0,00             | 0,00    | 0,00           | 96,00                             | ТТК                 | 2011                |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30              | 2,33             | 0,23    | 14,32          | 68,68                             | 1.5                 | 2021                |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО<br>ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30              | 2,43             | 1,02    | 12,66          | 66,60                             | 1.6                 | 2021                |
| Итого за прием пищи:                                     | 810             | 30,46            | 36,17   | 72,29          | 830,84                            |                     |                     |
| Всего за день:                                           |                 | 42,96            | 45,47   | 165,76         | 1 538,63                          |                     |                     |

Повар

Вагапова М.И.