

Утверждаю

Директор школы:

/Э.С.Абдуллина/

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 05.03.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46
	311	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,23	19,68	36,12	402,67
	261	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
	ТК №2	2022	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Итого за прием пищи:	560	27,70	20,47	79,87	605,24
обед	66	2022	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,05	7,15	71,55
	207	2022	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53
	268	2011	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,14	20,83	11,97	287,58
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,25	0,01	10,29	43,42
	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:		24,53	30,93	110,26	808,76
			Всего за день:		49,23	51,40	190,13	1414,0

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 05.03.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен. ккал
	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	311	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,26	22,63	41,54	463,20
	261	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
	ТК №2	2022	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Итого за прием пищи:	600	28,51	23,50	90,06	688,66
обед	66	2022	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	8,96	89,44
	207	2022	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53
	268	2011	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,60	23,07	13,28	318,92
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,25	0,01	10,29	43,42
	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:	827	26,35	34,17	113,38	857,99
			Всего за день:		54,86	57,67	203,44	1546,65

Повар

Вагапова М.И.