

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 05.03.2025

Пр ие м пи щи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход , г	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тически я ценнос ть, ккал
зав тра к	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.4, сб. 2024	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,66	0	35,06
	210, сб. 2024	Каша молочная "Дружба"	180,0	5,93	10,27	28,41	224,6
	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
обе д	33, сб.2024	Салат "Пестрый"	60,0	0,61	3,04	7,38	56,31
	56, сб.2024	Рассольник ленинградский	200,0	1,93	4,59	14,01	103,7
	125, сб.2024	Овощи тушеные с мясом	200,0	17,49	21	29,82	333,8
	300, сб. 2024	Чай с сахаром	200,0	0,19	0,04	9,22	36,01
	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	25,0	1,98	0,25	12,9	61,38
	ТТК	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 05.03.2025

При е м пи щи	№ сб. рец	Блюдо	Выход , г	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тически я ценнос ть, ккал
завт рак	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.4, сб. 2024	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,66	0	35,06
	210, сб. 2024	Каша молочная "Дружба"	200,0	7,06	11,41	31,56	249,5
	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
обед	33, сб.2024	Салат "Пестрый"	100,0	1,02	5,06	12,3	93,84
	56, сб.2024	Рассольник ленинградский	250,0	2,41	5,73	17,51	129,7
	125, сб.2024	Овощи тушеные с мясом	200,0	17,49	21	30,82	365,8
	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
	ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,65	0,3	10,43	48,35

Повар Ваганова М.И.