

Утверждаю»

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
Для 1-4 классов и ОВЗ 4.05.2021

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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	7,76	51,22	319,59	114	2022
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,66	2,51	3,73	40,72	366	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	261	2022
Итого за прием пищи:	510	16,05	10,66	88,90	515,88		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,73	4,09	12,50	94,27	63	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,29	6,21	29,27	212,00	91	2022
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	8,59	8,34	10,97	153,71	164	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,60	0,00	28,40	120,00	240	2022
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:	750	19,37	19,89	99,08	715,26		
Всего за день:		35,42	30,55	187,98	1 167,25		

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-9 классов и ОВЗ 4.05.2021

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35	1.5	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	13,03	8,92	58,93	367,65	114	2022
СОУС ТОМАТНЫЙ	60	0,79	3,08	4,50	49,57	366	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	261	2022
Итого за прием пищи:	560	18,67	12,47	102,15	595,68		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,16	5,11	15,62	117,84	63	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,29	6,21	29,27	190,70	91	2022
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	9,53	9,19	12,13	169,81	164	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	240	2022
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:	810	20,74	21,76	103,36	691,04		
Всего за день:		39,41	34,23	205,51	1 286,72		

Повар

Вагапова М.И.