

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 01.12.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Сб.р рец	Блюдо	Вых од, г	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46
	114	2022	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	13,76	29,80	319,59
	300	2022	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,66	2,51	3,73	40,72
	261	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
			Итого за прием пищи:	510	16,05	16,66	67,48	515,88
обед	63	2022	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,73	4,09	12,50	94,27
	91	2022	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6,29	11,21	26,27	190,70
	164	2022	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	8,59	8,34	10,97	103,71
	240	2022	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
	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:	750	23,64	24,57	133,22	748,77
			Всего за день:	39,69	41,23	200,10	1 264,65	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-9 классов и ОВЗ 01.12.2025

Прием пищи	№ сб. рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
		ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	13,03	14,92	32,41	367,65
		СОУС ТОМАТНЫЙ	60	0,79	3,06	5,50	49,57
		ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
		Итого за прием пищи:	560	18,67	18,47	76,63	595,68
обед		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,16	5,11	15,62	217,84
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6,29	11,21	26,27	190,70
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,53	12,19	12,13	339,81
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
		ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68
		ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	4,70	0,70	49,80	214,00
		Итого за прием пищи:	810	28,01	29,44	137,50	1 108,44
		Всего за день:	46,68	47,91	214,13	1 704,12	

Повар

Вагапова М.И.