

Утверждаю»

Директор школы:

/Э.С.Абдуллина/

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 1-4 классов 06.02.2026

| Прием пищи | № сб. реп. | Сборник рецептур | Блюдо                                             | Выход, г     | Белки        | Жиры          | Углеводы                  | Энерг цен, ккал |
|------------|------------|------------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|
| завтрак    | 1.5        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50           | 3,88         | 0,39          | 23,86                     | 114,46          |
|            | 91         | 2022             | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 | 200          | 6,29         | 11,21         | 26,27                     | 190,70          |
|            | 161        | 2022             | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                    | 55           | 6,32         | 7,27          | 6,72                      | 117,68          |
|            | 240        | 2022             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          | 0,00         | 0,00          | 19,36                     | 77,41           |
|            |            |                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>505</b>   | <b>16,49</b> | <b>18,87</b>  | <b>76,21</b>              | <b>500,25</b>   |
| обед       | 85         | 2022             | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                       | 200          | 1,97         | 4,10          | 12,33                     | 94,42           |
|            | 114        | 2022             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 200          | 11,32        | 13,76         | 29,80                     | 319,59          |
|            | 198        | 2022             | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                            | 90           | 8,73         | 11,35         | 3,51                      | 199,27          |
|            | 261        | 2022             | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10       | 0,19         | 0,00          | 10,09                     | 41,11           |
|            | 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          |
|            |            |                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>760</b>   | <b>29,24</b> | <b>30,14</b>  | <b>119,85</b>             | <b>937,07</b>   |
|            |            |                  | <b>Всего за день:</b>                             | <b>45,73</b> | <b>49,01</b> | <b>196,06</b> | <b>437,32<sup>1</sup></b> |                 |

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 5-11 классов и ОВЗ 06.02.2026

| 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          |
|            | 91        | 2022             | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 | 230          | 6,93         | 12,14         | 33,66                     | 219,31          |
|            | 161       | 2022             | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                    | 75           | 8,63         | 9,90          | 9,20                      | 190,62          |
|            | 240       | 2022             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200          | 0,00         | 0,00          | 9,36                      | 77,41           |
|            |           |                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>565</b>   | <b>20,22</b> | <b>22,51</b>  | <b>80,85</b>              | <b>624,69</b>   |
| обед       | 85        | 2022             | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                       | 250          | 2,47         | 5,13          | 15,42                     | 118,03          |
|            | 114       | 2022             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 200          | 11,32        | 13,76         | 18,70                     | 319,59          |
|            | 198       | 2022             | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                            | 100          | 13,02        | 13,02         | 6,92                      | 221,29          |
|            | 261       | 2022             | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10       | 0,19         | 0,00          | 10,09                     | 41,11           |
|            | 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          |
|            |           |                  | <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>820</b>   | <b>34,03</b> | <b>32,84</b>  | <b>115,25</b>             | <b>982,70</b>   |
|            |           |                  | <b>Всего за день:</b>                             | <b>54,25</b> | <b>55,35</b> | <b>196,10</b> | <b>607,39<sup>1</sup></b> |                 |

Повар

Вагапова М.И.