

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
 для 1-4 классов 10.03.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белк и	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.3, сб.2024	Масло сливочное	10,0	0,05	8,25	0,08	74,75
	183, сб. 2024	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	10,32	6,63	54,02	303,3
	136, сб. 2024	Котлеты рубленые из птицы	50,0	7,57	6,27	8,1	160,3
	248, сб. 2024	Соус томатный	50,0	0,61	2,21	3,59	36,52
	300, сб. 2024	Чай с сахаром	180,0	0,17	0,04	8,3	32,4
	41, сб.2024	Салат "Студенческий"	60	2,13	6,29	5,48	85,32
	70	Свекольник №70 сб.2021	200	1,97	3,93	14,18	95,42
	146	Картофельное пюре	150	3,05	4,81	21,68	141
	136	Котлеты рубле из птицы	60/30	9,31	14,55	11,91	215,4
обед	310	Компот из см. сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,9
	1.5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
 для 5-11 классов и ОВЗ 10.03.2025

Прием пищи	№ сб. рец	Блюдо	Выход, г	Белк и	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность, ккал
	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	35,0	2,77	0,35	18,06	85,93
	1.3, сб.2024	Масло сливочное	15,0	0,08	12,38	0,12	112,1
	183, сб. 2024	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,47	7,37	60,02	337
	136, сб. 2024	Котлеты рубленые из птицы	60,0	9,08	5,7	9,72	192,4
	248, сб. 2024	Соус томатный	40,0	0,49	1,77	2,88	29,21
	300, сб. 2024	Чай с сахаром	200,0	0,19	0,04	9,22	36,01
обед	41, сб.2024	Салат "Студенческий"	100,0	3,67	11,67	9,48	154,5
	58, сб.2024	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,02	6,17	15	118,7
	146, сб. 2024	Пюре картофельное	180,0	3,66	5,71	26,01	168,7
	80, сб. 2024	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	9,48	4,91	5,35	101,1
	310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,53	0,06	32,22	122,9
	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



Вагапова М.И.