

Утверждаю»

Директор школы:  
/З.С.Абдуллина/

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 1-4 классов 02.09.2025

| Прием пищи | № сб. рец. | Сборник рецептов | Блюдо                                             | Выход, г | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергет. ккал |
|------------|------------|------------------|---------------------------------------------------|----------|-------|--------|----------|---------------|
| завтрак    | 1.5        | 2021             | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50       | 3,88  | 0,39   | 23,86    | 114,46        |
|            | 207        | 2022             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 200      | 2,63  | 5,11   | 16,73    | 123,53        |
|            | 322        | 2022             | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                        | 55       | 11,50 | 11,80  | 8,88     | 187,66        |
|            | 236        | 2022             | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)                  | 200      | 0,16  | 0,16   | 27,04    | 111,12        |
|            |            |                  | Итого за прием пищи:                              | 505      | 18,17 | 17,46  | 76,51    | 536,77        |
| обед       | 21         | 2022             | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                     | 60       | 0,90  | 3,05   | 5,56     | 53,89         |
|            | 72         | 2022             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                          | 200      | 1,77  | 4,18   | 13,13    | 97,74         |
|            | 179        | 2022             | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                  | 200      | 14,49 | 23,30  | 17,37    | 229,61        |
|            | 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        |
|            |            |                  | Итого за прием пищи:                              | 730      | 24,38 | 31,46  | 109,87   | 705,03        |
|            |            |                  | Всего за день:                                    | 42,55    | 48,92 | 186,38 | 1 241,80 |               |

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 5-11 классов и ОВЗ 02.09.2025

| Прием пищи | № сб. рец |      | Блюдо                                             | Выход, г | Белки | Жиры   | Углево-ды | Энергет. цен, ккал |
|------------|-----------|------|---------------------------------------------------|----------|-------|--------|-----------|--------------------|
|            | 1.5       | 2021 | ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 60       | 4,66  | 0,47   | 28,63     | 137,35             |
|            | 207       | 2022 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 230      | 3,05  | 5,88   | 19,40     | 142,84             |
|            | 322       | 2022 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                        | 75       | 15,68 | 16,11  | 12,09     | 255,93             |
|            | 236       | 2022 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)                  | 200      | 0,16  | 0,16   | 27,04     | 111,12             |
|            |           |      | Итого за прием пищи:                              | 565      | 23,55 | 22,62  | 87,16     | 647,24             |
| обед       | 21        | 2022 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                     | 100      | 1,51  | 5,08   | 9,27      | 89,80              |
|            | 72        | 2022 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                          | 250      | 2,22  | 5,22   | 16,42     | 232,17             |
|            | 179       | 2022 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                  | 200      | 19,49 | 23,30  | 15,50     | 437,67             |
|            | 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             |
|            |           |      | Итого за прием пищи:                              | 820      | 30,44 | 34,53  | 115,40    | 1 083,43           |
|            |           |      | Всего за день:                                    | 53,99    | 57,15 | 202,56 | 1 730,67  |                    |

Повар \_\_\_\_\_ Ваганова М.И.