

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 1-4 классов 13.05.2025

| Прием пищи | № сб. рец     | Блюдо                       | Выход, г | Белки     | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|---------------|-----------------------------|----------|-----------|-------|----------|-------------------------------|
| завтрак    | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный              | 30,0     | 2,37      | 0,3   | 15,48    | 73,65                         |
|            | 227, сб.2024  | Макаронные изделия отварные | 180,0    | 6,36      | 4,23  | 40,98    | 226,9                         |
|            | 108, сб.2024  | Тефтели (1вариант)          | 70,0     | 6,21      | 8,08  | 9,3      | 133,5                         |
|            | 302, сб. 2024 | Чай с лимоном               | 180,0    | 0,22      | 0,05  | 8,58     | 34,63                         |
|            | ТТК           | Яблоки                      | 100,0    | 0,4       | 0,4   | 11,6     | 48,68                         |
| обед       | 42, сб.2024   | Винегрет овощной            | 60,0     | 0,81      | 1,54  | 5,6      | 37,74                         |
|            | 68, сб.2024   | Суп- лапша домашняя         | 200,0    | 2,18      | 3,49  | 11,21    | 84                            |
|            | 101, сб.2024  | Жаркое по-домашнему         | 200,0    | 19,9<br>6 | 20,15 | 31,8     | 338,9                         |
|            | 300, сб. 2024 | Чай с сахаром               | 200,0    | 0,19      | 0,04  | 9,22     | 36,01                         |
|            | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный              | 30,0     | 2,37      | 0,3   | 15,48    | 73,65                         |
|            | 1.6           | Хлеб ржано-пшеничный        | 25,0     | 1,65      | 0,3   | 10,43    | 48,35                         |

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для 5-11 классов и ОВЗ 13.05.2025

| Прием пищи | № сб. рец     | Блюдо                       | Выход, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|---------------|-----------------------------|----------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| завтрак    | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный              | 35,0     | 2,77  | 0,35  | 18,06    | 85,93                         |
|            | 227, сб.2024  | Макаронные изделия отварные | 180,0    | 6,36  | 4,23  | 40,98    | 226,9                         |
|            | 108, сб.2024  | Тефтели (1вариант)          | 100,0    | 8,86  | 11,55 | 13,29    | 190,7                         |
|            | 302, сб. 2024 | Чай с лимоном               | 200,0    | 0,25  | 0,05  | 9,54     | 38,48                         |
|            | ТТК           | Яблоки                      | 100,0    | 0,4   | 0,4   | 11,6     | 48,68                         |
| обед       | 42, сб.2024   | Винегрет овощной            | 100,0    | 1,35  | 2,56  | 9,34     | 62,9                          |
|            | 68, сб.2024   | Суп- лапша домашняя         | 250,0    | 2,72  | 4,36  | 14,01    | 105                           |
|            | 101, сб.2024  | Жаркое по-домашнему         | 200,0    | 18,72 | 20,15 | 19,86    | 338,9                         |
|            | 300, сб. 2024 | Чай с сахаром               | 200,0    | 0,19  | 0,04  | 9,22     | 36,01                         |
|            | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный              | 30,0     | 2,37  | 0,3   | 15,48    | 73,65                         |
|            | 1.6           | Хлеб ржано-пшеничный        | 25,0     | 1,65  | 0,3   | 10,43    | 48,35                         |

Повар Вагапова М.И.