

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 21.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88		23,86	114,46
	125	2022	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,74	10,51	28,37	211,68
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42
		2008	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
			Итого за прием пищи:	517	15,63	15,81	99,72	578,06
обед	42	2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17
	78	2022	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,56	4,30	14,96	117,06
	197	2022	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,95	22,06	17,71	199,36
	ТТК	2011	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	96,00
	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:	720	27,27	27,35	103,55	726,27
			Всего за день:	42,90	43,16	203,27	1 304,33	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-11 классов и ОВЗ 21.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	125	2022	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	230	8,61	12,63	10,96	243,60
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42
		2008	ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	27,64	258,59
			Итого за прием пищи:	567	18,03	18,99	77,52	682,96
обед	42	2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,21	0,09	11,27	51,94
	78	2022	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	15,04	15,38	7,70	216,32
	197	2022	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,56	17,97	32,71	199,36
	ТТК	2011	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	296,00
	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:	810	39,84	34,37	115,80	1 046,30
			Всего за день:	57,87	53,36	193,32	1 729,26	

Повар

Вагапова М.И.