

Утверждаю»

директор школы:

Э.С.Абдуллина/

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 13.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептов	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
	114	2022	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	7,76	29,80	319,59
	187	2022	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/50	7,40	9,48	13,34	156,05
	ТТК	2011	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	96,00
			Итого за прием пищи:	560	22,60	17,63	67,00	686,00
обед	63	2022	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,73	4,09	12,50	94,27
	91	2022	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6,29	11,21	26,27	190,70
	175	2022	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	13,20	15,35	3,26	204,22
	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:	760	28,44	31,58	116,24	812,98
			Всего за день:	50,04	44,21	203,48	¹ 699,08	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-11 классов и ОВЗ 13.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептов	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	114	2022	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	13,03	8,92	38,93	367,65
	187	2022	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/50	8,40	9,48	9,16	156,05
	ТТК	2011	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	96,00
			Итого за прием пищи:	600	26,09	18,87	76,72	757,05
обед	63	2022	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,16	5,11	17,80	217,84
	91	2022	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6,29	11,21	26,27	190,70
	175	2022	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	14,66	22,05	3,63	226,91
	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	28,33	34,30	114,91	959,24
			Всего за день:	54,42	53,17	191,63	¹ 716,29	

Повар  Вагапова М.И.