



Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 19.03.2025

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
	1.4, сб. 2024	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,66	0	35,06
	210, сб. 2024	Каша молочная "Дружба"	180,0	5,93	10,27	28,41	224,6
	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	33, сб. 2024	Салат "Пестрый"	60,0	0,61	3,04	7,38	56,31
	56, сб. 2024	Рассольник ленинградский	200,0	1,93	4,59	14,01	103,7
	125, сб. 2024	Овощи тушеные с мясом	200,0	17,49	21	29,82	333,8
	300, сб. 2024	Чай с сахаром	200,0	0,19	0,04	9,22	36,01
	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	25,0	1,98	0,25	12,9	61,38
	ТТК	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 19.03.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5, сб. 2024	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.4, сб. 2024	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,66	0	35,06
	210, сб. 2024	Каша молочная "Дружба"	200,0	7,06	11,41	31,56	249,5
	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	33, сб. 2024	Салат "Пестрый"	100,0	1,02	5,06	12,3	93,84
	56, сб. 2024	Рассольник ленинградский	250,0	2,41	5,73	17,51	129,7
	125, сб. 2024	Овощи тушеные с мясом	200,0	17,49	21	30,82	365,8
	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
	ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,65	0,3	10,43	48,35

Повар Вагапова М.И.