

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для младших 10.06.2025

Директор школы:

Ю.С.Абдуллина/

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецеп	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
	15	2011	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,04	0,00	37,50
	181	2011	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180/5	5,35	6,56	27,21	188,96
	379	2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,46
обед	ТК №13	2022	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40
	88	2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	4,03	7,16	71,55
	291	2011	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,90	22,34	36,32	426,00
	436	2008	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,06	0,01	23,78	95,81
	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
	ТК №21	2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для старших 10.06.2025

Прием пищи	№ сб. рец	Сборник рецептов	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
	190	2008	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200/6	6,21	7,97	34,78	236,40
	ТК №31	2022	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00
	389	2011	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
обед	103	2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98
	335	2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,77	28,47	192,19
	229	2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	16,04	8,47	3,97	156,34
	394	2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
	ТК №21	2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58

Повар

Вагапова М.И.