

«Утверждаю»

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 29.11.2024

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	20,64	73,65
	1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
	138	Плов из курицы №138, сб.2021	180	16,42	20,88	30,53	375,2
	306	Какао с молоком	200	3,27	3,13	14,35	95,08
	пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1	4,79	6,55	69,42
	55	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	200	1,6	4,31	8,53	76,8
	227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	160	5,65	3,76	36,43	201,7
обед	87	Тефтели рыбные № 87, сб.2021	100	8,7	8,38	12,05	157,2
	300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,07	0,02	8,22	31,6
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	16,68	77,35

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 29.11.2024

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.3	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,1
	138	Плов из курицы №138, сб.2021	200	18,24	23,2	33,92	416,9
	306	Какао с молоком	200	3,27	3,13	14,35	95,08
	пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	7,99	10,92	115,7
	55	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	250	2	5,39	10,66	96
	227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	4,23	40,98	226,9
обед	87	Тефтели рыбные № 87, сб.2021	120	10,44	10,05	14,46	188,7
	300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,07	0,02	8,22	31,6
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	16,68	77,35

Повар Вагапова М.И.