

**Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для младших 13.06.2025

Директор школы:  
/З.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                         |
|            | 182        | 2011          | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ        | 180/6    | 6,62  | 7,97  | 33,44    | 232,57                        |
|            | 382        | 2011          | КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200      | 3,75  | 3,01  | 24,41    | 141,00                        |
|            | ТК №2      | 2022          | ЯБЛОКО                                       | 100      | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                         |
| обед       | 82         | 2011          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 200      | 1,64  | 4,59  | 10,34    | 90,00                         |
|            | 171.2      | 2011          | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ                     | 180/7    | 4,37  | 6,22  | 45,92    | 257,19                        |
|            | 294        | 2011          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА       | 60/40    | 10,20 | 13,24 | 11,44    | 205,97                        |
|            | 411        | 2008          | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ | 200      | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00                          |
|            | 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 13.06.2025

| Прием пищи | № сб. рец | Сборник рецеп | 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                         |
|            | 182       | 2011          | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ        | 200/6    | 7,35  | 8,32  | 37,13    | 253,50                        |
|            | 382       | 2011          | КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200      | 3,75  | 3,01  | 24,41    | 141,00                        |
|            | ТК №2     | 2022          | ЯБЛОКО                                       | 100      | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                         |
| обед       | 82        | 2011          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 250      | 2,05  | 5,74  | 12,93    | 112,50                        |
|            | 171.2     | 2011          | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ                     | 200/7    | 4,85  | 6,29  | 51,02    | 280,13                        |
|            | 294       | 2011          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА       | 60/40    | 10,20 | 13,24 | 11,44    | 205,97                        |
|            | 411       | 2008          | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ | 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.