

«Утверждаю»

Директор школы:

/Э.С.Абдуллина/

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 20.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак обед	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	10	0,05	8,25	0,08	74,75
	228	Макароны отварные с сыром №228, сб.2021	200	9,46	14,46	33,44	301,3
	302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
	пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
	34	Салат "Здоровье" №34, сб.2021	60	1,02	2,71	6,91	52,1
	78.3	Суп кудрявый №78.3, сб.2021	200	5,75	5,26	16,45	134,3
	119	Плов из говядины №119, сб.2021	180	18,79	18,18	32,04	366,5
	306	Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	3,13	14,35	95,08
	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	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 20.01.2025

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, № 1.3 сб.2022	15	0,08	12,38	0,12	112,1
	228	Макароны отварные с сыром №228, сб.2021	230	10,87	16,63	38,45	346,5
	302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
	пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
обед	34	Салат "Здоровье" №34, сб.2021	100	1,71	4,52	11,52	86,84
	78.3	Суп кудрявый №78.3, сб.2021	250	7,19	6,57	20,56	167,8
	119	Плов из говядины №119, сб.2021	230	24,01	23,23	40,94	468,3
	306	Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	3,13	14,35	95,08
	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	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Повар

Вагапова М.И.