

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 31.01.2025



Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,37	0,3	15,48	73,65
	119	Плов из говядины	180	18,79	18,18	32,04	366,5
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,9
	-	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
	62	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	1,88	15,64	87,18
	183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,6	5,52	45,02	252,7
	83	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 с томатным соусом №248	70/30	17,34	10,49	13,58	217,6
	300	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	8,22	31,6
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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 31.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8
	119	Плов из говядины №119, сб.2021	210	21,92	21,21	37,38	427,6
	310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0,53	0,06	32,22	122,9
	про м.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
обед	25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	7,99	10,92	115,7
	62	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	2,35	19,55	109
	183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	6,63	54,02	303,3
	83	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 с томатным соусом №248	70/30	24,02	11,66	14,72	259,4
	300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01

Повар  Вагапова М.И.