

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 28.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белк и	Жиры	Угле воды	Энерг цен, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,66	0,47	28,63	114,46
	117	2022	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	11,58	16,54	40,47	252,70
	240	2022	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
	231	2022	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Итого за прием пищи:	550	15,86	17,33	93,49	491,57
обед	66	2022	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	4,03	7,16	71,55
	207	2022	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53
	157	2022	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,48	20,44	2,37	240,75
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42
	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68
	1.6	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	4,70	0,70	49,80	214,00
			Итого за прием пищи:	767	26,87	30,52	100,67	761,93
			Всего за день:	42,73	47,85	194,16	¹ 253,50	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-11 классов и ОВЗ 28.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белк и	Жиры	Угле воды	Энерг цен, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	117	2022	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	230	14,42	18,67	22,54	290,61
	240	2022	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
	231	2022	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Итого за прием пищи:	590	19,48	19,54	80,33	552,37
обед	66	2022	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	5,04	8,95	189,43
	207	2022	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53
	157	2022	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,21	23,26	14,41	381,19
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42
	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68
	1.6	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	4,70	0,70	49,80	214,00
			Итого за прием пищи:	827	28,96	34,35	114,50	1 020,25
			Всего за день:	57,92	53,89	194,83	¹ 020,25	

Повар  Вагапова М.И.