

**Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи**  
для младших 30.05.2026

Директор школы:

/С.Абдуллина/

| Прием пищи      | № сб. рец. | Сборник рецеп | Блюдо                                         | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------|------------|---------------|-----------------------------------------------|----------|-------|------|----------|-------------------------------|
| завтрак<br>обед | ТК №21     | 2022          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40       | 3,05  | 0,25 | 20,07    | 94,73                         |
|                 | 190        | 2008          | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 180/6    | 5,59  | 7,65 | 31,31    | 217,07                        |
|                 | ТК №31     | 2022          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 200/4    | 0,20  | 0,00 | 8,00     | 33,00                         |
|                 | 389        | 2011          | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ             | 200      | 0,97  | 0,19 | 19,59    | 83,42                         |
|                 | 103        | 2011          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 200      | 2,23  | 2,30 | 16,13    | 94,38                         |
|                 | 335        | 2008          | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 180      | 3,79  | 6,07 | 25,62    | 172,71                        |
|                 | 229        | 2011          | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ             | 90       | 14,43 | 7,58 | 3,57     | 140,27                        |
|                 | 394        | 2008          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                       | 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 30.05.2026

| 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                         |
|            | 190       | 2008          | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 200/6    | 6,21  | 7,97 | 34,78    | 236,40                        |
|            | ТК №31    | 2022          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 200/4    | 0,20  | 0,00 | 8,00     | 33,00                         |
|            | 389       | 2011          | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ             | 200      | 0,97  | 0,19 | 19,59    | 83,42                         |
| обед       | 103       | 2011          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 250      | 2,78  | 2,87 | 20,16    | 117,98                        |
|            | 335       | 2008          | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 200      | 4,21  | 6,77 | 28,47    | 192,19                        |
|            | 229       | 2011          | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ             | 100      | 16,04 | 8,47 | 3,97     | 156,34                        |
|            | 394       | 2008          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                       | 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.