

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для младших 09.06.2025

Директор школы:
Т.С. Абдуллина/



Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецеп	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак 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 09.06.2025

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
	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  Ваганова М.И.