

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**

для 1-4 классов 06.02.2025

| Прием пищи | № сб. рец.    | Блюдо                         | Выход, г |       |       | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------------------------------|
|            |               |                               |          | Белки | Жиры  |          |                               |
| завтрак    | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный                | 30,0     | 2,37  | 0,3   | 15,48    | 73,65                         |
|            | 146, сб. 2024 | Пюре картофельное             | 150,0    | 3,05  | 4,76  | 21,68    | 140,5                         |
|            | 136, сб. 2024 | Котлеты рубленые из птицы     | 50,0     | 7,57  | 10,87 | 8,1      | 160,3                         |
|            | 304, сб.2024  | Кофейный напиток (2 вариант)  | 180,0    | 1,35  | 1,27  | 11,5     | 60,63                         |
|            | пром.         | Йогурт 2,5%                   | 100,0    | 4,1   | 1,5   | 5,9      | 55,62                         |
| обед       | 42, сб.2024   | Винегрет овощной              | 60,0     | 0,81  | 1,54  | 5,6      | 37,74                         |
|            | 3.3, сб. 2024 | Суп-пюре из гороха с гренками | 200,0    | 5,96  | 3,41  | 21,93    | 137,1                         |
|            | 183, сб. 2024 | Каша гречневая рассыпчатая    | 150,0    | 8,6   | 7,83  | 45,02    | 252,7                         |
|            | 99, сб. 2024  | Котлеты, биточки, шницели     | 50,0     | 4,42  | 4,56  | 6,25     | 83,68                         |
|            | 248, сб. 2024 | Соус томатный                 | 40,0     | 0,49  | 1,77  | 2,88     | 29,21                         |
|            | 320, сб. 2024 | Напиток яблочный              | 200,0    | 0,09  | 0,09  | 24,44    | 93,94                         |
|            | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный                | 25,0     | 1,98  | 0,25  | 12,9     | 61,38                         |
|            | ТТК           | Хлеб ржано-пшеничный          | 25,0     | 1,65  | 0,3   | 10,43    | 48,35                         |

**Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи**

для 5-11 классов и ОВЗ 06.02.2025

| Прием пищи | № сб. рец     | Блюдо                         | Выход, г |       |       | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------------------------------|
|            |               |                               |          | Белки | Жиры  |          |                               |
| завтрак    | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный                | 35,0     | 2,77  | 0,35  | 18,06    | 85,93                         |
|            | 146, сб. 2024 | Пюре картофельное             | 180,0    | 3,66  | 5,71  | 26,01    | 168,7                         |
|            | 136, сб. 2024 | Котлеты рубленые из птицы     | 50,0     | 7,57  | 10,87 | 8,1      | 160,3                         |
|            | 304, сб.2024  | Кофейный напиток (2 вариант)  | 200,0    | 1,5   | 1,41  | 12,78    | 67,36                         |
|            | пром.         | Йогурт 2,5%                   | 100,0    | 4,1   | 1,5   | 5,9      | 55,62                         |
|            | пром.         | Йогурт 2,5%                   | 100      | 4,1   | 1,5   | 5,9      | 55,62                         |
| обед       | 42, сб.2024   | Винегрет овощной              | 100,0    | 1,35  | 2,56  | 9,34     | 62,9                          |
|            | 3.3, сб. 2024 | Суп-пюре из гороха с гренками | 250,0    | 7,45  | 4,26  | 27,41    | 171,4                         |
|            | 183, сб. 2024 | Каша гречневая рассыпчатая    | 180,0    | 10,32 | 6,63  | 54,02    | 303,3                         |
|            | 99, сб. 2024  | Котлеты, биточки, шницели     | 60,0     | 5,31  | 7,09  | 7,5      | 100,4                         |
|            | 248, сб. 2024 | Соус томатный                 | 40,0     | 0,49  | 1,77  | 2,88     | 29,21                         |
|            | 320, сб. 2024 | Напиток яблочный              | 200,0    | 0,09  | 0,09  | 24,44    | 93,94                         |
|            | 1.5, сб. 2024 | Хлеб пшеничный                | 30,0     | 2,37  | 0,3   | 15,48    | 73,65                         |
|            | ТТК           | Хлеб ржано-пшеничный          | 25,0     | 1,65  | 0,3   | 10,43    | 48,35                         |

Повар \_\_\_\_\_ Вагапова М.И.