

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 21.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
	183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	160	9,17	5,89	48,02	269,6
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур с томатным соусом №248	60/30	9,22	8,86	7,54	146,8
	287	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
обед	41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	60	2,13	6,29	5,48	85,32
	58	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200	1,6	4,29	11,96	88,9
	146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	160	3,25	5,13	23,12	150,4
	96	Гуляш №96, сб.2021	90	12,42	12,87	3,13	177,6
	300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 21.01.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	183	Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	200	11,47	7,37	60,02	337
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур с томатным соусом №248	70/30	10,7	10,11	8,47	167,7
	287	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
обед	41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	10,48	9,13	142,2
	58	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250	2	5,36	14,95	111,1
	146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	5,77	26,01	169,2
	96	Гуляш №96, сб.2021	100	13,8	14,3	3,48	197,3
	300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
	1.6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35

Повар _____ Вагапова М.И.