

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 1-4 классов 06.10.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептов	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46
	138	2022	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,79	12,14	14,42	199,68
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42
			Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
			Итого за прием пищи:	517	15,68	17,44	85,77	566,06
обед	42	2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17
	74	2022	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	1,46	4,11	8,16	75,89
	311	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,22	19,67	36,12	402,69
	266	2022	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90
	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:	720	30,66	28,07	130,09	900,33
			Всего за день:	46,34	45,51	215,86	1466,39	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи

для 5-11 классов и ОВЗ 06.10.2025

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептов	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	138	2022	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	8,96	13,96	16,60	229,81
	262	2022	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42
		2008	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
			Итого за прием пищи:	567	18,38	20,32	70,16	669,17
обед	42	2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,21	0,09	11,27	81,94
	74	2022	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	1,83	17,36	1,20	94,87
	311	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,22	14,67	26,12	402,69
	266	2022	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90
	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:	810	34,51	36,35	117,64	970,08
			Всего за день:	52,89	56,67	187,80	1639,25	

Повар

Ваганова М.И.