

Утверждаю»

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
Для 1-4 классов и ОВЗ 12.05.2026



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46	1.5	2021	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,79	12,14	14,42	230,68	138	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42	262	2022	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	2008	
Итого за прием пищи:	667	12,90	12,73	68,16	471,98			
Обед								
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	60	2,07	6,94	5,34	92,33	41	2021	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	1,46	4,11	8,16	75,89	74	2022	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,90	22,34	36,32	426,00	311	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	266	2022	
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68	1.5	2021	
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,43	1,02	12,66	66,60	1.6	2021	
Итого за прием пищи:	720	32,41	37,94	91,73	837,40			
Всего за день:		45,31	50,67	159,89	1 278,38			

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-9 классов и ОВЗ 12.05.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35	1.5	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	8,96	13,96	16,60	229,81	138	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42	262	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	2008
Итого за прием пищи:	707	14,85	14,63	75,11	494,00		
Обед							
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	100	3,45	11,57	8,90	153,88	41	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	1,83	5,13	10,20	94,87	74	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,22	19,67	36,12	402,69	311	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	266	2022
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68	1.5	2021
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,43	1,02	12,66	66,60	1.6	2021
Итого за прием пищи:	810	34,48	40,92	97,13	894,62		
Всего за день:		49,33	55,55	172,24	1 388,62		

Повар  Вагапова М.И.