

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 1-4 классов 29.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецептур	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46
	91	2022	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6,29	11,21	29,27	190,70
	175	2022	ГУЛЯШ	50	7,37	8,58	1,35	112,04
	266	2022	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90
			Итого за прием пищи:	500	21,76	23,48	69,41	525,10
обед	72	2022	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74
	114	2022	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,86	5,49	41,97	240,92
	200	2022	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	95	13,23	20,39	4,34	212,13
	261	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
	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:	765	28,08	30,99	133,65	874,58
			Всего за день:	49,84	54,47	203,06	¹ 399,68	

Ежедневное меню столовой МБОУ СОШ с. Кугарчи
для 5-11 классов и ОВЗ 29.01.2026

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецеп.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен, ккал
завтрак	1.5	2021	ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35
	91	2022	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	6,93	12,14	30,66	219,31
	175	2022	ГУЛЯШ	60	8,84	10,29	2,62	134,45
	266	2022	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,22	3,30	14,93	107,90
			Итого за прием пищи:	550	24,65	26,20	76,84	599,01
обед	72	2022	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	222,17
	114	2022	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,86	5,49	15,97	240,92
	200	2022	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,74	21,23	9,67	223,60
	261	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11
	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:	820	28,04	32,87	116,27	1 010,48
			Всего за день:	52,69	59,07	193,11	¹ 609,49	

Повар

Вагапова М.И.