

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для младших 06.06.2025

/Э.С.Абдуллина/

Прием пищи	№ сб. рец.	Сборник рецеп	Блюдо	Выход, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
	181	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	8,07	6,51	47,48	280,56
	ТК №7	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08
	479	2008	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,60	3,65	25,87	163,16
обед	ТК №13	2022	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40
	95	2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,48	3,41	8,66	71,62
	291	2011	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,90	22,34	36,32	426,00
	349	2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
	ТК №21	2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19

Ежедневное меню ЦДП МБОУ СОШ с. Кугарчи
для старших 06.06.2025

Прием пищи	№ сб. рец	Сборник рецеп	Блюдо	Выход, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
	181	2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/7	8,96	6,61	52,74	306,09
	ТК №7	2022	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08
	479	2008	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,60	3,65	25,87	163,16
обед	ТК №13	2022	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	95	2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,85	4,26	10,83	89,53
	291	2011	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	22,88	25,65	41,74	489,42
	349	2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
	ТК №21	2022	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21
	ТК №21	2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58

Повар Вагапова М.И.