

Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Кутеминская СОШ»
 (Миронов А. В.)



МЕНЮ
 на 14 октября 2024 года
 1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из мяса птицы	90		198	10,20	12,93	13,79
2			гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92,80	0,66	0,09
3		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		189,30	5,70	4,30	31,99
5				фрукты					
6		закуска	Салат из моркови с яблоками	60		50,91	0,64	3,01	5,11
			итого		66,76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Сосиски отварные	90		235,80	9,92	21,46	0,32
2			гор. напиток	Компот из сухофруктов	200		92,80	0,66	0,09
3		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		176,10	5,68	2,85	31,96
5				фрукты					
			итого		42				

на 15 октября 2024 года
 1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	50/150/5		330,90	13,65	15,29	32,32
2			гор. напиток	Чай с сахаром	190/10		40	0,07	0,02

3	хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
4	гарнир							
5	фрукты	яблоки	100		47	0.40	0.40	9.80
6								
			итого	66.76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Суп лапша домашняя с мясом птицы	250/20		132.55	5.65	6.10	11.62
2			гор. напиток	Чай с сахаром	190/10		40	0.07	0.02
3		хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
4		гарнир							
5		фрукты							
			итого	42					

на 16 октября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Гуляш из говядины	10		34.33	2.63	2.56	0
2			гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41.32	0.11	0.02
3		хлеб	Хлеб ржаной	50		99	3.30	0.60	19.80
4		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150		214	3.77	2.29	39.72
5		фрукты							
6			Сыр порционно	10		34.33	2.63	2.56	0
7									
			итого	66.76					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Гуляш из говядины	50/50		221	10.39	14.79	10.3
2			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150		214	3.77	2.29
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41.32	0.112	0.018	10.15
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
5									
			итого	42					

на 17 октября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём	Раздел	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белк	Жир	Углевод
---	-------	--------	-------	-------	------	--------------	------	-----	---------

	пищи		д. г	, р	ть	и	ы	ы	
1	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из мяса птицы	90		198	10,20	12,93	13,79
2		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	180/10		44,70	0,11	0,06	10,98
3		хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40		70,50/ 79,20	2,28/ 2,64	0,24/ 0,48	14,76/ 15,84
4		гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		150,45	3,08	6,25	20,47
5		закуска	Свекла отварная дольками	60		28,80	1,08	0,06	5,88
6									
			Итого	66,76					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д. г	Цена , р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20		135,62	7,63	7,20	8,36
2		гарнир							
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	180/10		44,70	0,11	0,06	10,98
4		хлеб							
5									
			Итого	42					

на 18 октября 2024 года

1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход г	Цена , р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		124	7,284	11,940	8,360
2		гор. напиток	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		103,50	0,34	0,17	21,46
3		хлеб	Хлеб пшеничный	45		105,75	3,42	0,36	22,14
4		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		176,10	5,10	3,62	31,96
5		закуска	Сыр порционно	15		51,50	3,95	3,99	0
6									
			Итого	66,76					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		123,99	7,28	11,94	8,36
2			гарнир	Макаронные изделия отварные	150		145,50	4,50	2,94
3		гор. напиток	Чай с сахаром	190/10		40	0,07	0,02	10,01
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5									
				итого	42				

на 19 октября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Биточки рыбные	90		193,30	13,17	10,70	15,79
2			гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02
3		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		223,35	3,63	6,50	37,58
5		закуска	Салат из свежей капусты с морковью	80		48,32	1,05	2,60	5,17
6									
				итого	66,76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Шульца с говядиной, с картофелем и овощами	250/20		143,67	7,95	3,58	16,97
2			гарнир	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02
3		гор. напиток							
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5									
				итого	42				

Повар: Н.Н. Семайкина (Семайкина Н. Н.)