

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

**МЕНЮ**  
 на 3 сентября 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 4 сентября 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	10,15
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	39.72
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 5 сентября 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	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		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, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20/10		135.62	7.63	7.20	8.36
2		гарнир							
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		44.70	0.11	0.06	10.98
4		хлеб							
5				итого	42				

на 6 сентября 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									
3		хлеб	Хлеб пшеничный	45	105.75	3.42	0.36	22.14	
4									гарнир
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									
3		гор. напиток	Чай с сахаром	190/1	40	0.07	0.02	10.01	
4									хлеб
5									
					итого	42			

на 7 сентября 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									
3		хлеб	Хлеб ржаной	30	59.40	1.98	0.36	11.88	
4									гарнир
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	Шушпа с говядиной, с картофелем и овощами	250/20		143.67	7.95	3.58	16.97
2		гарнир	Чай с сахаром, с лимоном	185/105		41.32	0.11	0.02	10.15
3		гор. напиток							
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
5									
				итого	42				

Повар: СА (Семайкина Н. Н.)