

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



МЕНЮ
 на 30 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			Компот из сухофруктов (75С)	200		92,80	0,66	0,09	22,03
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 01 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 2 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
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 3 октября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём	Раздел	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	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	180/10/10		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	250/20/10		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 4 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 порционн	15		51,50	3,95	3,99	0
6									
			итого		66,76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д. 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	25.01
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 5 октября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д. 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	10.15
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 д. 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	10.15
3		гор. напиток							
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
5									
				итого	42				

Повар:  (Семайкина Н. Н.)