

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



МЕНЮ
 на 9 декабря 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									
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									
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									
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									
			итого		42				

на 10 декабря 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									

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 11 декабря 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
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 12 декабря 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	180/10/10		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 13 декабря 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					

