



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

**МЕНЮ**  
 на 20 января 2025 года  
 1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Сырник из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5		386,40	16,02	18,13	42,98
2		гор. напиток	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		54,20	0,24	0,09	12,43
3		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30		58,75/ 59,40	1,90/ 1,98	0,20/ 0,36	12,30/ 11,88
4		гарнир							
5		фрукты							
6									
			итого		66,76				

**5 – 11 классы**

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, д. 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	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		54,20	0,24	0,09	12,43
3		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3		216,90	4,09	5,08	37,26
5		фрукты							
			итого		42				

**на 21 января 2025 года**  
 1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, д. г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150		408,42	15,95	19,55	39,75
2		гор. напиток	Чай с сахаром	190/10/0		40	0,07	0,02	10,01
3		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	25/20		58,75/ 39,60	1,90/ 1,32	0,20/ 0,24	12,30/ 7,92

4		гарнир							
5		фрукты	яблоки	100		47	0,40	0,40	9,80
6									
7									
				итого	66,76				

**5 – 11 классы**

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Солянка подомашнему, со сметаной	250/10		184,83	8,29	10,65	7,55
2		гарнир							
3		гор. напиток	Чай с сахаром	190/10		40	0,07	0,02	10,01
4		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30		47/59,40	1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88
5					итого	42			

на 22 января 2025 года

**1 – 4 классы**

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		105	9,05	6,09	3,80
2		гор. напиток	Компот из свежих яблок	200		74,60	0,16	0,16	17,90
3		хлеб	Хлеб пшеничный	35		82,25	2,66	0,28	17,22
4		гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		150,45	3,08	6,25	20,47
5		закуска	Салат из отварной свеклы	60		55,68	0,84	3,61	4,96
6					итого	66,76			

**5 – 11 классы**

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		105	9,05	6,09	3,80
2		гарнир	Пюре картофельное	150		157,05	3,09	6,98	20,48
3		гор. напиток	Компот из свежих яблок (75С)	200		74,60	0,16	0,16	17,90
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5					итого	42			

на 23 января 2025 года

1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40		118,01	3,17	5,19	9,85
2		гор. напиток	Какао с молоком	200		78,60	4,08	3,54	7,60
3		хлеб	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
4		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		221,94	6,64	7,60	31,78
5		фрукты							
6									
				итого	66,76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/2 2/10		163,09	6,45	9	11,46
2		гарнир	Чай «Витаминный» с шиповником	185/1 0/5		54,20	0,24	0,09	12,43
3		гор. напиток							
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5									
				итого	42				

на 24 января 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Овощи тушеные с мясом	50/15 0		271,50	12,48		
2		гор. напиток							
3		хлеб	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
4		гарнир	Компот из сухофруктов (75С)	200		92,80	0,66	0,09	22,03
5		закуска							
6		фрукты	яблоки	100		47	0,40	0,40	9,80

			итого	66.76				
--	--	--	-------	-------	--	--	--	--

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, д. г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Овощи тушеные с мясом	50/150		271,50	12,48	15,68	19,34
2		гарнир							
3		гор. напиток	компот из сухофруктов (75С)	200		92,80	0,66	0,09	22,03
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5									
				итого	42				

на 25 января 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, д. г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Котлеты «Аппетитные»	90		214,20	12,90	12,15	13,15
2		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15
3		хлеб	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
4		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		233,80	3,79	4,47	39,76
5		закуска	Салат из свежей капусты с морковью	80		48,32	1,05	2,60	5,17
6		фрукты							
				итого	66.76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, д. г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками со сметаной	250/210		168,77	5,28	9,50	14,09
2		гарнир							
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5									
				итого	42				

Повар:  (Семайкина Н. Н.)