

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



**МЕНЮ**  
 на 27 января 2025 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  | 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  | 22,03    |
| 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 28 января 2025 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  | 10,01    |

|   |  |        |             |       |       |       |      |      |       |
|---|--|--------|-------------|-------|-------|-------|------|------|-------|
| 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 29 января 2025 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 30 января 2025 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/<br>79,20 | 2,28/<br>2,64 | 0,24/<br>0,48 | 14,76/<br>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 31 января 2025 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 1 февраля 2025 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  | 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, г                 | Цена, р  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|------------|--------------|---|--------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| 1 | Завтрак    | гор. блюдо   | Шулпа 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: \_\_\_\_\_ (Семайкина Н. Н.)