

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



МЕНЮ
 на 10 февраля 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 11 февраля 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 12 февраля 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 порционнно | 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 13 февраля 2025 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 14 февраля 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, 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 |
| 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 15 февраля 2025 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 |
| 3 | | гор. напиток | | | | | | | |
| 4 | | хлеб | Хлеб ржаной | 30 | | 59,40 | 1,98 | 0,36 | 11,88 |
| 5 | | | | | итого | 42 | | | |

Повар: Семайкина Н. Н. (Семайкина Н. Н.)