

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



МЕНЮ
 на 7 октября 2024 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 пшенной 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
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	185/1 0/5		54,20	0,24	0,09	12,43
3		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3		216,90	4,09	5,08	37,26
5		фрукты							
			итого		42				

на 8 октября 2024 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	50/15 0		408,42	15,95	19,55	39,75
2			гор. напиток	Чай с сахаром	190/1 0		40	0,07	0,02
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 домашнему, 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 9 октября 2024 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
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
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
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 10 октября 2024 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 11 октября 2024 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

