

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



МЕНЮ
 на 21 мая 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			Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		54,20	0,24	0,09	12,43	
3		хлеб	Хлеб пшеничный	25/30		58,75/59,40	1,90/	0,20/	12,30/11,88	
4			хлеб ржаной				1,98	0,36	88	
5		гарнир	фрукты	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/3		216,90	4,09	5,08	37,26
6										
7										
				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			Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3		216,90	4,09	5,08	37,26
3		гор. напиток	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		54,20	0,24	0,09	12,43
4			хлеб	хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36
5									
				итого	42				

на 22 мая 2024 года
 1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, 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		40	0,07	0,02	10,01
3		хлеб	Хлеб пшеничный	25/20		58,75/39,60	1,90/	0,20/	12,30/7,92	
4			Хлеб ржаной				1,32	0,24	2	
				яблоки	100		47	0,40	0,40	9,80

5			итого	66,76				
6								

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		гор. напиток	Чай с сахаром	190/10		40	0,07	0,02	10,01	
3		хлеб	Хлеб пшеничный	хлеб ржаной	20\30		47/59,40	1,52/	0,16/	9,84/11,8
4								1,98	0,36	8
5					итого	42				

на 23 мая 2024 года

1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Рыба, тушеная 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	150		157,05	3,09	6,98	20,48
5		фрукты							
6		доп. гарнир	Капуста тушеная	50		37,55	1,03	1,62	4,71
				итого	66,76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Рыба, тушеная 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	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 24 мая 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	60/40		118,01	3,17	5,19	9,85

			сметанно-томатном соусе						
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				итого	66,76				
6									

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				2/10		163,09	6,45	9	11,46
3		гор. напиток	Чай «Витаминный» с шиповником	185/1					
4		хлеб	хлеб ржаной	30		54,20	0,24	0,09	12,43
5						59,40	1,98	0,36	11,88
				итого	42				

на 25 мая 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					
2				0		271,50	12,48	15,68	19,34
3		гор. напиток	Компот из сухофруктов	200		92,80	0,66	0,09	22,03
4		хлеб	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
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	Овощи тушеные с мясом	50/15					
2		0		271,50	12,48	15,68	19,34		
		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								
5			итого	42				

на 26 мая 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, 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 отварной моркови и свеклы с зеленым горошком к/с	60		40,50	0,96	2,11	4,33
6		фрукты							
			итого		66,76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Рассольник домашний с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		173,84	6,74	9,17	13,21
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: Ср (Семайкина Н. Н.)