

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



МЕНЮ
на 10 марта 2025 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д. г	Цена. р	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углевод ы
1	Завтрак		Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом						
		гор. блюдо	сливочным	215		330.90	13.65	15.29	32.32
2		гор. напиток	Чай с сахаром	200		40	0.07	0.02	10.01
3		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	69.43					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д. г	Цена. р	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углевод ы
1	Завтрак		Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом						
		гор. блюдо	сливочным	210		297.90	13.61	8.04	32.26
2		гор. напиток	Чай с сахаром	200		40	0.07	0.02	10.01
3		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
4		гарнир							
5		фрукты							
			итого	48					

на 11 марта 2025 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д. г	Цена р	Калорийное сть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
1	Завтрак		Тефтели мясные запеченные в сметанно- томатном соусе						
		гор. блюдо		100		209.88	9.08	14.44	10.87
2		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41.32	0.11	0.02	10.15
3		хлеб	Пшеничный/ржан ой	30 30		70.50/ 59.40	2.28/ 1.98	0.24/ 0.36	14.76/ 11.88

4		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	153	189.30	5.10	4.53	31.99
5	гарнир						
6	закуска						
7							
		итого	69.43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Суп – лапша домашняя с мясом птицы	270		132.55	5.65	6.10	11.62
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41.32	0.11	0.02	10.15
5		хлеб	ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
			итого	48					

на 12 марта 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Фрикассе из куриной грудки	100		141.625	7.25	7.80	4.10
2		гор. блюдо							
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	200		44.720	0.11	0.06	10.98
4		хлеб	Пшеничный/ржаной	55		119	4	1	24
5		гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	153		150.45	3.08	6.25	20.47
6		фрукты							
			итого						

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Фрикассе из куриной грудки	100		141.62	7.25	7.80	4.10
2		гор. блюдо							
3		гарнир	Пюре картофельное	150		132	3.20	4.17	18.78
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	200		44.70	0.11	0.06	10.98
5		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
			итого	48					

на 13 марта 2025 года

1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	228		400,39	14,55	17,06	47,34
2		гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200		100,60	3,17	2,68	15,95
3		хлеб	Ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир							
5		закуска	Яблоки	100		47	0,40	0,40	9,80
6					69,43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Пци из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	282		149,09	6,41	9,03	8,43
2		гор. гарнир							
3		гор. напиток	Чай с сахаром	200		40	0,07	0,02	10,01
4		хлеб	ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5									
			итого	48					

на 14 марта 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Жаркое домашнему с овощами, с индейкой	200		349,86	14,95	19,64	40,46
2		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92,90	0,66	0,09	12,03
3		хлеб	Пшеничный / ржаной	50		107	3,50	0,52	22
4		гарнир							

5		закуска	Свекла отварная дольками	60		28,80	1,08	0,06	5,88
6		фрукты							
				итого	69,43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200		349,86	14,95	19,64	40,46
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92,90	0,66	0,09	12,03
5		хлеб	Ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
				итого	48				

на 15 марта 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом						
2		гор. блюдо	сливочным	258		354,94	13,05	14,45	45,07
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41,32	0,11	0,02	10,15
4		хлеб	Ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5		гарнир							
6		закуска	Салат из зеленого горошка к/с	30		25,08	0,89	1,56	1,08
		фрукты							
				итого	69,43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Шушпа с мясом индейки, с картофелем и овощами	270		172,80	7,42	7,04	16,94
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41,32	0,11	0,02	10,15
5		хлеб	Ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
				итого	48				

Повар:  (Семайкина Н. Н.)