

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Кутеминская СОШ»

(Миронов А. В.)



МЕНЮ

на 19 мая 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д. г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом 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	Выход д. г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом 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 20 мая 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д. г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	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/ржаной	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 21 мая 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 22 мая 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						
		гор. блюдо	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, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной						
		гор. блюдо		282		149,09	6,41	9,03	8,43
2		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 23 мая 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Жаркое под домашнему с овощами, с индейкой						
		гор. блюдо		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		Свекла отварная дольками	60		28.80	1.08	0.06	5.88
6		фрукты						
			итого	69.43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д, г	Цена р	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
1	Завтрак		Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200		349.86	14.95	19.64	40.46
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
			Компот из сухофруктов (75С)	200		92.90	0.66	0.09	12.03
4		гор. напиток							
5		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
			итого	48					

на 24 мая 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д, г	Цена р	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
1	Завтрак		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом						
		гор. блюдо	сливочным	258		354.94	13.05	14.45	45.07
2		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41.32	0.11	0.02	10.15
3		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
4		гарнир							
5		закуска	Салат из зеленого горошка к/с	30		25.08	0.89	1.56	1.08
6		фрукты							
			итого	69.43					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д, г	Цена р	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
1	Завтрак		Шушпа с мясом индейки, с картофелем и овощами	270		172.80	7.42	7.04	16.94
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
		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									
			итого	48					

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