

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Котеминская СОШ»

(Миронов А. В.)

МЕНЮ

на 5 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 6 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

N	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 7 мая 2025 года

1 – 4 классы

N	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

N	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 10 мая 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	Выход д.г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Шулла с мясом индейки, с картофелем и овощами						
		гор. блюдо		270		172,80	7,42	7,04	16,94
2		гарнир							
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									
			итого		48				

Повар:  (Семайкина Н. Н.)