

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

МЕНЮ
на 09 сентября 2024 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Сырник из творога с кашей пшеничной молочной с маслом						
		гор. блюдо	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	12,43
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, 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	185/10/5		54,20	0,24	0,09	12,43
3		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3		216,90	4,09	5,08	37,26
5		фрукты							
				итого	42				

на 10 сентября 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, 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		Солянка домашнему, со сметаной	250/10		184.83	8.29	10.65	7.55
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Чай с сахаром	190/10		40	0.07	0.02	10.01
5		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30		47/59.40	1.52/1.98	0.16/0.36	9.84/11.88
				итого	42				

на 11 сентября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		105	9.05	6.09	3.80
2		гор. блюдо							
3		гор. напиток	Компот из свежих яблок	200		74.60	0.16	0.16	17.90
4		хлеб	Хлеб пшеничный	35		82.25	2.66	0.28	17.22
5		гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		150.45	3.08	6.25	20.47
6		закуска	Салат из отварной свеклы	60		55.68	0.84	3.61	4.96
				итого	66.76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		105	9.05	6.09	3.80
2		гор. блюдо							
3		гарнир	Пюре картофельное	150		157.05	3.09	6.98	20.48
4		гор. напиток	Компот из свежих яблок (75С)	200		74.60	0.16	0.16	17.90
5		хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
				итого	42				

на 12 сентября 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 13 сентября 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	15,68	19,34
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
			итого		66.76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д. г	Цена . р	Калорийное ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
1	Завтрак	гор. блюдо	Овощи тушеные с мясом	50/150		271.50	12.48	15.68	19.34
2		гарнир							
3		гор. напиток	компот из сухофруктов (75С)	200		92.80	0.66	0.09	22.03
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
5									
				итого	42				

на 14 сентября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д. г	Цена . р	Калорийное ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
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 свежей капусты с морковью	80		48.32	1.05	2.60	5.17
6		фрукты							
				итого	66.76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д. г	Цена . р	Калорийное ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
1	Завтрак	гор. блюдо	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками со сметаной	250/22/10		168.77	5.28	9.50	14.09
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: Семайкина Н. Н. (Семайкина Н. Н.)