

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



МЕНЮ
на 18 ноября 2024 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Сырник из творога с кашей пшеничной молочной с маслом 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 19 ноября 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 подомашнему, 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 20 ноября 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 21 ноября 2024 года
1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе						
2		гор. блюдо		60/40		118.01	3.17	5.19	9.85
3		гор. напиток	Какао с молоком	200		78.60	4.08	3.54	7.60
4		хлеб	Хлеб пшеничный	30		70.50	2.28	0.24	14.76
5		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		221.94	6.64	7.60	31.78
6		фрукты							
				итого	66.76				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		163.09	6.45	9	11.46
2		гор. блюдо							
3		гарнир	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		54.20	0.24	0.09	12.43
4		гор. напиток							
5		хлеб	Хлеб ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
				итого	42				

на 22 ноября 2024 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Овощи тушеные с мясом	50/150		271.50	12.48		
2		гор. блюдо							
3		гор. напиток							
4		хлеб	Хлеб пшеничный	30		70.50	2.28	0.24	14.76
5		гарнир	Компот из сухофруктов (75С)	200		92.80	0.66	0.09	22.03
6		закуска							
		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	Калорийнос 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 23 ноября 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д. г	Цена , р	Калорийнос 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	Калорийнос 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.)