

3. меню

07.11-11.11.docx

Утверждаю

Директор

МБОУ «Кутеминская СОШ»

(Миронов А. В.)

**МЕНЮ**

на 18 марта 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из мяса птицы	90		198	10,20	12,93	13,79
2		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		189,30	5,70	4,30	31,99
3		гор. напиток	Компот из сухофруктов	200		92,80	0,66	0,09	22,03
4		хлеб	Хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
5		фрукты							
6		доп. гарнир	Зеленый горошек к/с	40		33,44	1,19	2,08	2,50
7			итого		66,76				
8									
9									

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		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		189,30	5,70	4,30	31,99
3		гор. напиток	Компот из сухофруктов	200		92,80	0,66	0,09	22,03
4		хлеб	Хлеб ржаной хлеб пшеничный	25/30		58,75/59,40	1,90/ 1,98	0,20/ 0,36	12,30/11,88
5			итого		42				

на 19 марта 2024 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Сырники из	50/15		292,26	12,92	14,39	31,09

			итого	42				
--	--	--	-------	----	--	--	--	--

на 21 марта 2024 года
1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из мяса птицы	90		198	10,20	12,93	13,79
2		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		44,70	0,11	0,06	10,98
3		хлеб	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	20/30		47/59,40	1,52/ 1,98	0,16/ 0,36	9,84/11,88
4		гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		202,80	4,11	3,55	30,79
5		фрукты							
6			Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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	гор. блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/20/10		135,62	7,63	7,20	8,36
2		гарнир							
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоками	180/10/10		44,70	0,11	0,06	10,98
4		хлеб	Хлеб ржаной	40		79,20	2,64	0,48	15,84
5									
			итого		42				

на 22 марта 2024 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Биточки рыбные	90		193,30	13,17	10,70	15,79
2		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимонов	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15
3		хлеб	хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		223,35	3,63	6,50	37,58
5		закуска	Салат из	60		51,42	1,02	3	5,07

		квашеной капусты						
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	Завтра к		Шушпа с говядиной, с картофелем и овощами	250/2 0		143,67	7,95	3,58	16,97
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	185/1 0/5		41,32	0,11	0,02	10,15
5		хлеб	хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
				итого	30				

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