Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа с. Ленинское»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора школы  от 27.04. 2024 № |

**Питание учащихся МКОУ НОШ с. Ленинское**

Меню. Завтрак, 7-11 лет

с 01 мая 2024- 24 мая 2024

100 рублей 00 копеек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Тех. карты** | | | | | **№**  **п/п** | | | | | | | **Наименование блюда** | **Выход блюд,**  **грамм** | **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | | **Углев,**  **грамм** | | **к/кал** |
| **Первый день/02.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | | | | | 1 | | | | | | | Каша вязкая геркулесовая | 200 | 8,31 | 13,12 | | 37,63 | | 303 |
| 377 | | | | | 2 | | | | | | | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | | 15,2 | | 62 |
| 3 | | | | | 3 | | | | | | | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5,8 | 8,3 | | 14,83 | | 157 |
| 338 | | | | | 4 | | | | | | | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | | 47 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **550** | **14,64** | **21,84** | | **77,46** | | **569** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Второй день/03.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | | | | | 1 | | | | | | | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 8,85 | 9,55 | | 39,86 | | 280 |
| 17/138 | | | | | 2 | | | | | | | Рыба в сметанном соусе | 95 | 19,83 | 20 | | 7,11 | | 288,9 |
| 49 | | | | | 3 | | | | | | | Салат из капусты, свежих огурцов и горошка | 70 | 1,82 | 4,35 | | 9,68 | | 108,43 |
| 189 | | | | | 4 | | | | | | | Компот из замороженных ягод | 200 | 0,2 | 0,08 | | 17,42 | | 71,2 |
| - | | | | | 5 | | | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | | 70,14 |
| 338 | | | | | 6 | | | | | | | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | | 21 | | 96 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  | |  |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Третий день/06.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | | | | 1 | | | | | | | Вареники из полуфабриката промышленного производства | | 150/5 | 16,12 | 4,13 | | | 29,63 | 220,33 |
| 379 | | | | 2 | | | | | | | Кофейный напиток цикорий с молоком | | 200 | 3,17 | 2,68 | | | 15,95 | 100,6 |
| 20 | | | | 3 | | | | | | | Салат из свежих огурцов с зеленью | | 70 | 0,53 | 4,21 | | | 1,64 | 46,62 |
| 3 | | | | 4 | | | | | | | Бутерброд с сыром | | 30/5/15 | 5,8 | 8,3 | | | 14,83 | 157 |
| 338 | | | | 5 | | | | | | | Груша свежая | | 100 | 0,4 | 0,3 | | | 10,3 | 47 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **575** | **26,02** | **19,62** | | | **72,35** | **571,55** |
|  | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Четвертый день/07.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | | | | | | 1 | | | | | | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | | 18,89 | | 181,5 |
| 268 | | | | | | 2 | | | | | | Котлета мясная | 90/5 | 9,3 | 11,27 | | 9,89 | | 147,38 |
| 25 | | | | | | 3 | | | | | | Салат из крабовых палочек с огурцом, кукурузой | 70 | 5,4 | 5,5 | | 12,6 | | 120,1 |
| 377 | | | | | | 4 | | | | | | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | | 15,2 | | 62 |
| - | | | | | | 5 | | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | | 70,14 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **545** | **20,46** | **26,71** | | **71,07** | | **581,12** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Пятый день/08.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | | | | | | 1 | | | Каша рисовая рассыпчатая | | | | 150 | 3,78 | 7,78 | | 39,29 | | 242 |
| 17/138 | | | | | | 2 | | | Котлета рыбная | | | | 90/5 | 19,83 | 20 | | 7,11 | | 288,9 |
| 71 | | | | | | 3 | | | Помидоры (нарезка) | | | | 60 | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | | 13,2 |
| 1/9 | | | | | | 4 | | | Компот из свежих фруктов | | | | 200 | 3,58 | 1,76 | | 17,86 | | 101,6 |
| - | | | | | | 5 | | | Хлеб ржано-пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | | 70,14 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **535** | **30,22** | **29,96** | | **81,03** | | **715,84** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Шестой день/13.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 172 | | | 1 | | | | | | Хлопья кукурузные с молоком | | | | 250 | 10,69 | 9,8 | | 31,71 | | 260 |
| 1 | | | 2 | | | | | | Бутерброд с маслом | | | | 30/10 | 2,36 | 7,49 | | 14,89 | | 136 |
| 378 | | | 3 | | | | | | Чай с сахаром | | | | 200 | 0,53 | - | | 9,47 | | 40,0 |
| 338 | | | 4 | | | | | | Банан | | | | 100 | 1,5 | 0,1 | | 21 | | 96 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **590** | **15,08** | **17,39** | | **77,07** | | **532** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Седьмой день/14.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/97 | | | 1 | | | | | | Голубцы ленивые | | | | 150 | 10,97 | 10,98 | | 14,01 | | 198,7 |
| 71 | | | 2 | | | | | | Огурец (нарезка) | | | | 60 | 0,42 | 0,06 | | 1,14 | | 7,2 |
| 2/26 | | | 3 | | | | | | Напиток кисломолочный(йогурт) | | | | 200 | 5,6 | 6,4 | | 8,2 | | 112,8 |
| - | | | 4 | | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | | 70,14 |
| 338 | | | 5 | | | | | | Яблоко | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | | 47 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **540** | **19,76** | **18,14** | | **47,64** | | **435,84** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Восьмой день/15.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12/107 | | | 1 | | | | | | Сырники творожные с повидлом | | | | 150/30 | 25,8 | 20,2 | | 19,6 | | 363,2 |
| 382 | | | 2 | | | | | | Какао с молоком | | | | 200 | 3,78 | 0,67 | | 25,89 | | 125,11 |
| 1 | | | 3 | | | | | | Бутерброд с маслом | | | | 30/10 | 2,36 | 7,49 | | 14,89 | | 136 |
| 338 | | | 4 | | | | | | Мандарин | | | | 100 | 0,8 | 0,2 | | 7,5 | | 38 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **520** | **32,74** | **28,56** | | **67,88** | | **662,31** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Девятый день/16.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | | | | | 1 | | | | | | | Жаркое по-домашнему | 180 | 16,2 | 18,09 | | 16,58 | | 295 |
| 4/44 | | | | | 2 | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | | 26,96 | | 116 |
| - | | | | | 3 | | | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | | 70,14 |
| 338 | | | | | 4 | | | | | | | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | | 10,3 | | 47 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **510** | **20,01** | **18,69** | | **68,33** | | **528,14** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Десятый день/17.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | | | | | 1 | | | | | | | Пицца школьная | 150 | 15,3 | 16,2 | | 45,3 | | 389 |
| 71 | | | | | 2 | | | | | | | Огурец (нарезка) | 60 | 0,42 | 0,06 | | 1,14 | | 7,2 |
| 379 | | | | | 3 | | | | | | | Кофейный напиток цикорий с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | | 15,95 | | 100,6 |
| 338 | | | | | 4 | | | | | | | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | | 7,5 | | 38 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **510** | **19,69** | **19,14** | | **69,89** | | **534,8** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Одиннадцатый день/20.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | | | 1 | | | | | | | Каша манная молочная | | | 200 | 6,11 | 10,72 | | 42,36 | | 291 |
| 379 | | | 2 | | | | | | | Чай с лимоном | | | 200 | 0,13 | 0,02 | | 15,2 | | 62 |
| 2 | | | 3 | | | | | | | Бутерброд с повидлом | | | 30/5/20 | 2,4 | 3,87 | | 27,83 | | 156 |
| 338 | | | 4 | | | | | | | Банан | | | 100 | 1,5 | 0,1 | | 21 | | 96 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **555** | **10,14** | **14,71** | | **106,39** | | **605** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 | **/** | | | | | |
| **Двенадцатый день/21.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | 1 | | | | | | Вареники ленивые со сгущенным молоком | | | | | | 150/30 | 24,5 | 12 | | 24,47 | | 304,5 |
| 378 | 2 | | | | | | Чай с сахаром | | | | | | 200 | 0,53 | - | | 9,47 | | 40,0 |
| 1 | 3 | | | | | | Бутерброд с маслом | | | | | | 30/10 | 2,36 | 7,49 | | 14,89 | | 136 |
| 338 | 4 | | | | | | Груша свежая | | | | | | 100 | 0,4 | 0,3 | | 10,3 | | 47 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **520** | **27,79** | **19,79** | | **59,13** | | **527,5** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Тринадцатый день/22.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 1 | | | | | | Каша гречневая с овощами и курицей | | | | | | 150 | 11,1 | 12,45 | | 27,6 | | 261 |
| 24 | 2 | | | | | | Салат из помидоров и огурцов | | | | | | 70 | 0,67 | 4,24 | | 2,13 | | 49,42 |
| 4/44 | 3 | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | 200 | 1,04 | 0 | | 26,96 | | 116 |
| - | 4 | | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | | 70,14 |
| 338 | 5 | | | | | | Киви | | | | | | 100 | 0,4 | 0,3 | | 10,3 | | 47 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **550** | **15,58** | **17,29** | | **81,48** | | **543,56** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  | | | | | |
| **Четырнадцатый день /23.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/16 | 1 | | | | | | Омлет натуральный с сыром, с зеленым горошком | | | | | | 150/5/30 | 13,86 | 14,73 | | 4,46 | | 205,83 |
| 382 | 2 | | | | | | Какао с молоком | | | | | | 200 | 4,08 | 3,54 | | 17,58 | | 118,6 |
| 1 | 3 | | | | | | Бутерброд с маслом | | | | | | 30/10 | 2,36 | 7,49 | | 14,89 | | 136 |
| 338 | 4 | | | | | | Мандарин | | | | | | 100 | 0,8 | 0,2 | | 7,5 | | 38 |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | **525** | **21,1** | **25,96** | | **44,43** | | **498,43** |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  |  | |  | |  |
| **Пятнадцатый день /24.05** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | **Фрукты в ассортименте** | | | | | 300 |  |  | |  | |  |
|  | |  | | | | | | Сок натуральный | | | | | 200 |  |  | |  | |  |
| Итого | | | | | | | | | | | | | **500** |  |  | |  | |  |
| Вода питьевая | | | | | | | | | | | | | 200 |  |  | |  | |  |