Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа с. Ленинское»

|  |  |
| --- | --- |
|  |   УТВЕРЖДЕНОприказом 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 |  |  |  |  |