Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа с. Ленинское»

|  |  |
| --- | --- |
|  |   УТВЕРЖДЕНОприказом директора школы от 30.08. 2024 № |

**Питание учащихся МКОУ НОШ с. Ленинское**

Десятидневное меню на октябрь 2024г.

Завтрак, 7-11 лет

Стоимость завтрака 100 рублей 00 копеек

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Тех. карты** | **№****п/п** | **Наименование блюда** | **Выход блюд,** **грамм** | **Белки,** **грамм** | **Жиры,** **грамм** | **Углев,** **грамм** | **к/кал** |
| **Первый день/01,10** |
| 54-3г-2020 | 1 | **Макроны отварные с сыром** | 150 | 7,9 | 7,2 | 28,6 | 210,6 |
| 54-23гн-2020 | 2 | Кофейный напиток (цикорий ) с молоком, сахаром | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | 3 | Хлеб пшеничный  | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| 54-19з-2020 | 4 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 |
| Пром. | 5 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **505** | **16** | **18,9** | **69,4** | **514,9** |
| **Второй день/02,10** |
| 54-1т -2020 | 1 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 |
| Пром | 2 | Молоко сгущенное | 20 | 8,8 | 0,4 | 46,4 | 53,6 |
| Пром. | 3 | Хлеб пшеничный  | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| 54-19з-2020 | 4 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| 54-2гн-2020 | 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |
| Пром. | 6 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 47 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **520** | **42,8** | **16** | **100,47** | **584,7** |
| **Третий день/03,10** |
| 54-4г-2020 | 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 54-5м-2020 | 2 | Котлета куринная | 90 | 17,28 | 3,96 | 12,1 | 152,5 |
| 54-5з-2020 | 3 | Салат из помидоров и огурцов | 70 | 0,67 | 4,24 | 2,13 | 49,42 |
| 54-1хн-2020 | 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | 5 | Хлеб пшеничный  | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  |  |  | **565** | **30,7** | **18,15** | **95,99** | **668,42** |
| **Четвертый день/04,10** |
| 54-6г-2020 | 1 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 242 |
| 54-25м-2020 | 2 | Курица тушеная с морковью | 90 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-16з-2020 | 3 | Винегрет с растительным маслом | 90 | 0,98 | 7,03 | 5,1 | 87,57 |
| 54-3гн-2020 | 4 | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | 5 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **630** | **19,68** | **18,53** | **60** | **521,87** |
| **Пятый день/07,10** |
| 54-25.1К | 1 | Каша жидкая рисовая молочная | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-21гн-2020 | 2 | Какао с молоком, сахаром | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | 3 | Хлеб пшеничный  | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| 54-1з-2020 | 4 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-19з-2020 | 5 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| Пром. | 6 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 47 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **565** | **17,3** | **18,2** | **64,1** | **528** |
| **Шестой день/08,10** |
| 54-1г-2020 | 1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 202 | 202 | 202 | 202 |
| 54-25м-2020 | 2 | Курица тушеная с морковью | 100 | 126,4 | 126,4 | 126,4 | 126,4 |
|  54-1хн-2020 | 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 81 | 81 | 81 | 81 |
| 54-2з-2020 | 4 | Огурец (нарезка) | 60 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Пром. | 5 | Хлеб | 30 | 82,2 | 82,2 | 82,2 | 82,2 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  |  |  | **540** | **23,6** | **12,8** | **71,7** | **500,6** |
| **Седьмой день/09,10** |
| 54-4г-2020 | 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 |
| 54-2м-2020 | 2 | Гуляш из мяса в красном соусе | 100 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 148,26 |
| Пром. | 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| 54-25хн-2020 | 4 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 8,85 | 35,4 |
| Пром. | 5 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **590** | **25,61** | **20,67** | **74,82** | **592,86** |
|  |  |  |
| **Восьмой день/10.10** |
| 54-1з-2020 | 1 | Каша вязкая геркулесовая | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | 2 | Хлеб пшеничный  | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| 54-1з-2020 | 3 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-19з-2020 | 4 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| 54-3гн-2020 | 5 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Пром. | 6 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **550** | **16,23** | **17,32** | **70,1** | **546,1** |
|  |  |  |
| **Девятый день/11.10** |
| 54-11г-2020 | 1 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-14р-2020 | 2 | Котлета рыбная любительская  | 90 | 11,52 | 3,69 | 5,49 | 101,07 |
| 54-1хн-2020 | 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | 4 | Хлеб пшеничный ржано-пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Пром. | 5 | Пряник | 65 | 7 | 11 | 47 | 318 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **535** | **25,32** | **21,29** | **105,19** | **721,67** |
| **Десятый день/14,10**  |
| 54-1о-2020 | 1 | Омлет  | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| 54-20з-2020 | 2 | Зеленый горошек | 35 | 1,05 | 0 | 2,1 | 12,95 |
| 54-3гн-2020 | 3 | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | 4 | Хлеб пшеничный  | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| 54-19з-2020 | 5 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| Пром. | 6 | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 96 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **535** | **18,85** | **22,7** | **60,4** | **505.15** |
|  |  |  |
| **Одиннадцатый день/15.10** |
| 54-1т -2020 | 1 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 |
| Пром. | 2 | Джем фруктовый | 10 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 |
| Пром. | 3 | Хлеб пшеничный  | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| Пром.  | 4 | Печенье | 30 | 3 | 2,9 | 14,1 | 98,1 |
| 54-2гн-2020 | 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |
| Пром. | 6 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **520** | **37,33** | **15,2** | **73,07** | **588,5** |
| **Двенадцатый день/16.10** |
| 54-12м-2020 | 1 | Плов с курицей | 200 | 11,1 | 12,45 | 27,6 | 261 |
| 54-3з-2020 | 2 | Помидор нарезка | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 4-23гн-2020 | 3 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | 4 | Печенье "Чоко-пай" | 28 | 1,1 | 5,1 | 18,6 | 124.6 |
| Пром. | 5 | Хлеб пшеничный  | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **518** | **20** | **21,95** | **72,8** | **566.6** |
| **Тринадцатый день/17.10** |
| 54-19к-2020 | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 200 | 5,6 | 5,4 | 15,4 | 129,2 |
| 54-1з-2020 | 2 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| Пром. | 3 | Хлеб пшеничный  | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| 54-19з-2020 | 4 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| 54-3гн-2020 | 5 | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | 6 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 47 |
| Пром. | 7 | Пряник | 65 | 7 | 11 | 47 | 318 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **630** | **20,1** | **25,48** | **91,9** | **721,7** |
| **Четырнадцатый день/18.10** |
| 54-9м-2020 | 1 | Жаркое по-домашнему | 180 | 18 | 17,37 | 15,3 | 290,7 |
| 54-2з-2020 | 2 | Огурец (нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | 3 | Хлеб пшеничный  | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| 54-1хн-2020 | 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | 5 | Батончик BonTime | 20 | 0,4 | 3,2 | 15,4 | 92 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **490** | **22,6** | **22,08** | **65.3** | **554,9** |
| **Пятнадцатый день/21,10** |
| 54-6т-2020 | 1 | Сырники | 150 | 25,65 | 13,5 | 33,6 | 358,95 |
| Пром | 2 | Молоко сгущенное | 20 | 8,8 | 0,4 | 46,4 | 53,6 |
| Пром. | 3 | Хлеб пшеничный  | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| 54-2гн-2020 | 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 41 |
| Пром. | 5 | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **500** | **38,98** | **15,7** | **110,67** |  **500,55** |
| **Шестнадцатый день/22.10** |
| 54-3м-2020 | 1 | Голубцы ленивые | 150 | 12,6 | 82,2 | 9,6 | 196,7 |
| Пром. | 2 | Хлеб ржано-пшеничный  | 30 | 3,2 | 40 | 13,1 | 82,2 |
| 54-25хн-2020 | 3 | Кисель | 200 | 0 | 47 | 8,85 | 35,4 |
| 54-3з-2020 | 4 | Помидор нарезка | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| Пром. | 5 | Пряник | 65 | 7 | 11 | 47 | 318 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **505** | **23,5** | **24,35** | **80,85** | **645,1** |
| **Семнадцатый день/23.10** |
| 54-11г-2020 | 1 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р-2020 | 2 | Рыба жареная(кета) в сметанном соусе | 90 | 20,81 | 27,11 | 4,83 | 347,96 |
| Пром. | 3 | Хлеб ржано-пшеничный  | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| 54-1хн-2020 | 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 54-10з-2020 | 5  | Салат из капусты с овощами | 80 | 2,2 | 5,4 | 2,2 | 66,7 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **550** | **29,81** | **39,21** | **59,73** | **717,26** |
| **Восемнадцатый день/24.10** |
| 54-6к-2020 | 1 | **Каша вязкая молочная пшенная** | 200 | 8,3 | 10,1 | 17,6 | 274,9 |
| Пром. | 2 | Мандарин | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| 54-21гн-2020 | 3 | Какао с молоком, сахаром | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | 4 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **585** | **17,5** | **14,5** | **82,7** | **529,8** |
| **Девятнадцатый день/25.10** |
| 54-3з-2020 | 1 | Овощи в нарезке(помидоры) | 60 | **0,7** | **0,1** | **2,3** | **12,8** |
| 54-1г-2020 | 2 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-25м-2020 | 3 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-3гн-2020 | 4 | Чай с лимоном, сахаром | 200/8 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | 5 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | - | - | - | - |
|  | **563** | **23,7** | **11,3** | **68,2** | **469,4** |