Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа с. Ленинское»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  приказом 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** | |