

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,
с. Александровка, ул. Советская, д.44а.
e-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
Тел. 8(39165)77147**

Утверждаю:
Директор МБОУ «Александровская СОШ № 10»
_____/Л.С.Манузина



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ 6-12 лет.**

с. Александровка, 2025 г

Меню № 1
для школьников 6-12 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Ценн. (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая молочная вязкая	150	2,25	6	23,7	163,5	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
гп	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	0,0	72,8	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,00	23,6	94	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		12,29	12,9	77,3	479,3	0,25	3,09	0,28	4,37	600,43	623,28	98,92	2,9
ОБЕД														
87	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,92	10,93	108	0,05	10,6 8	-	-	49,73	-	26,1	1,2
309	Макароны отварные	150	6,5	5,8	24	214	0,06	-	-	-	10	36	9	0,9
п/ф	Тефтели	80	0,768	0,68	0,68	65,8	0,7	16	0,03	-	49,6	173	59,91	0,73
20	Салат из свежих овощей	60	0,4	3,65	1,43	40,38	-	-	-	-	0,01	0,03	3/3	0,03
г/п	Сок фруктовый	200	1	-	24,2	100	-	-	-	-	12	8	6/6	0,8
ф	Фрукты	150	0,03	-	2,94	18,15	0,03	10	-	-	16	11	9/9	2,2
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		14,598	16,05	87,98	672,33	0,97 6	37,8 8	-	-	122,94	245,03	98,7	8,45
	ВСЕГО:		26,89	28,95	165,28	1151,63	1,22 6	40,9 7	0,31	4,37	723,37	868,31	197,62	11,3

Меню № 2

для школьников 6–12 лет

[illegible]

Меню № 3

для школьников 6–12 лет

[illegible]

Меню № 4

для школьников 6 – 12 лет

[illegible]

для школьников 6–12 лет

[illegible]

Меню № 6

для школьников 6 – 12 лет

[illegible]

Меню № 7

для школьников 6 – 12 лет

[illegible]

для школьников 6 – 12 лет

[illegible]

для школьников 6 – 12 лет

ОБЕД

Меню № 10

для школьников 6 – 12 лет

[illegible]