

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

№ 01-05-58

05 04.04.2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ 6-13 лет.**

с. Александровка, 2024 г

Меню № 1
для школьников 6-13 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Цени. (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	8	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	Отвар из 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
41	Масло сливочное	10	0,0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		17,71	93,02	91,52	457,3	0,25	3,09	0,28	4,37	600,43	623,28	98,92	2,9
ОБЕД														
87	Щи со свежей капустой	200	16,65	5,41	6,8	83	0,05	10,6 8	-	-	49,73	-	26,1	1,2
309	Макароны отварные	180	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
11	Овощи свежие(нарезка)	50	1	0,4	2,3	21	-	-	-	-	0,01	0,03	3/3	0,03
г/п	Сок фруктовый	200	0,1	-	18	77	-	-	-	-	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:		32,16	34,81	113,96	545,75	0,97 6	37,8 8	-	-	122,94	245,03	98,7	8,45
	ВСЕГО:		48,87	127,83	205,48	1003,05	1,22 6	40,9 7	0,31	4,37	723,37	868,31	197,62	11,3

Меню № 3

для школьников 6– 13 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Цени. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный	110	10,5	21,7	2,02	247,5	-	-	-	-	55,0	-	11,0	2,1
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	8,6	40,0	-	-	-	-	332,8	-	0	0
гп	Кисломолочный продукт (Йогурт)	115	10,0	10,4	27,0	204,0	0,06	1,2	40,0	-	238,0	182,00	28,0	0,2
гп	Сок	200	1		18,2	77	0,01	6,01			121,12	119,14	60,44	0,03
41	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	33,0	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,0	0,02	0,02
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		24,43	102,92	30,07	653,5	0,32	2,29	40,5 8	2,12	641,48	825,39	80,57	2,56
ОБЕД														
103	Суп вермишелевый с курицей	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,06	-	-	19,68	53,32	21,6	0,87
265	Плов из птицы	150	20,91	19,71	39,5	419,25	-	3,03	-	-	34,4	-	43,46	2,25
45	Овощи консервированные	50	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,9 7	-	-	26,80	14,83	7,90	0,32
гп	Кондитерское изделие	20	1,9	8,55	35,0	126	-	-	-	-	-	-	-	-
ф	Фрукты	150	0,03	-	2,94	18,15	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,608		19,63	76,39	-	9	-	-	38,4	-	21	0,1
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		18,87	29,41	152,75	827,13	0,25 6	10,7 5	-	-	140,7	416,0	155,88	11,0 45
	ВСЕГО:		43,30	132,33	182,82	1480,63	0,57 6	13,0 4	40,5 8	2,12	782,18	1241,39	236,45	13,6 05

Меню № 4

для школьников 6 – 13 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 молочная пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35	-	-	-	-	16	-	65	2,2
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
гп	Кондитерское изделие	20	1,9	8,55	35	126	0,7	12,7	0,03	-	-	173	17	0,73
376	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,5	52,2	1,4	0,06	0,34	240, 0	190,0	228,0	0,2	1,4
ф	Фрукты	150	2,2	-	31,5	144,0	0,06 8	-	-	-	11,6	60,0	18,8	1,56
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		11,91	86,34	81,57	570,35	1,73 8	2,66	0,60	241, 52	475,65	625,42	81,59	164, 08
ОБЕД														
200	Суп картофельный с рыбными консервами	200	21,1	20,7	32,8	401,95	-	17,2	-	-	79,2	-	115,1	3,1
171	Каша гречневая	150	8,9	4,28	37,32	234	-	4,05	-	-	15,92	14	57,95	3,71
п/ф	Котлета	100	12,55	12,99	4,1	155	0,19	12,7	0,52 4	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0
11	Овощи свежие	50	1	0,4	2,3	21		5			11,5		7	0,3
гп	Печенье	20	1,5	2	14,9	83			2	0,07	5,8	18	4	0,03
гп	Сок	200	1		18,2	77	1,4	0,06	0,34	240, 0	190,0	228,0	0,2	1,4
ф	Фрукты	150	0,03	-	2,94	18,15	0,03	10	-	-	16	11	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:		58,21	48,16	108,22	1071,15	2,50 6	32,6 7	0,37	240, 0	338,36	534,5	237,17	9,75
	ВСЕГО:		70,12	134,5	189,79	1641,5	4,19 6	35,3 3	0,97	481, 52	814,01	1159,92	318,76	173, 83

Меню № 5
для школьников 6–13 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Цени. (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,0	7,9	24,7	141,0	0,02	0,08	-	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
381	Бутерброд с повидлом	65	2,03	3,21	11,34	127	0,02	0,08	-	-	8,91	-	-	0,71
41	Масло сливочное	5	0,846	7,530	0,02	33	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	30	106,0	-	9,0	-	-	38,4	-	6,5	0,4
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		16,58	93,92	50,07	421,76	1,69	2,66	0,60	240,56	470,95	628,12	69,09	163,57
ОБЕД														
110	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	2,24	4,7	11,1	97	-	17	-	-	54,4	-	24,8	1,03
11	Овощи свежие	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
436	Жаркое по домашнему	250	12,4	11,6	21,9	351,1	-	3,0	-	-	14,4	13,5	43,4	2,25
г/п	Кондитерское изделие	20	1,9	8,55	35	226	0,7	12,7	0,03	-	-	173	17,0	0,73
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94	-	11	-	-	14	-	4	0,6
ф	Фрукты	150	1,9	-	35,0	44	-	-	-	-	-	-	-	-
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		34,53	32,59	136,98	855,1	0,38	21,4	-	-	124,5	282	180,4	9,13
	ВСЕГО:		51,11	126,51	187,05	1276,86	2,076	24,14	0,6	240,56	595,45	910,12	249,49	172,7

Меню №8
для школьников 6 – 13 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Цени. (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	100	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
ф	Фрукт	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06 8	-	-		11,6	60,0	18,8	1,56
г/п	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	33	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Кисломолочный продукт (Йогурт)	115	10,0	10,4	27,0	204,0	0,06	1,2	40,0	-	238,0	182,00	28,0	0,2
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		20,52	92,95	98,02	718,6	0,29 8	3,15	40,1 3	41,5	481,69	399,45	100,33	4,37
ОБЕД														
204	Суп картофельный с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66 0	-	-	20,72	69,88	21,2	0,81
321	Капуста тушеная	100	2,24	9,06	10	77	0,14	6,22	-	-	8	50	50	2,85
290	Курица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221	-	-	-	-	49,6	173	59,9	0,73
643	Кисель из кураги	200	-	-	26	106	-	2,2	-	-	34	8,0	16	0,8
гп	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	64	83	-	-	-	-	-	-	-	-
ф	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		35,23	29,64	158,21	668,6	0,30 6	18,4 2	-	-	156,8	527	202,5	10,2
	ВСЕГО:		55,75	122,59	256,23	1387,2	0,60 4	21,5 7	40,1 3	41,5	638,49	926,45	302,83	14,5 7

Меню № 9
для школьников 6 – 13 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Цени. (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая	150	2,25	6,0	23,7	163,5	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
гп	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	-	72,8	0,02	-	-	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
г/п	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,05	37,5	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
гп	Сок фруктовый	200	0,2		14,6	56	0,06	1,2	40,0	-	238,0	182,00	28,0	0,2
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		16,58	93,92	50,07	381,8	1,69	2,66	0,60	240, 56	470,95	628,12	69,09	163, 57
ОБЕД														
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,11	16,8 8	-	-	61,70	-	96,0	2,25
г/п	Овощи консервированные	50	0,0	0,35	0,35	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
312	Картофельное пюре	150	5,4	4,8	20,6	169,7	0,06	-	-	-	10/12	36	9	0,9
п/ф	Голубцы	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240 ,0	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Кондитерское изделие	40	1,2	6,8	64	320	-	-	-	-	-	-	-	-
ф	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		44,43	40,44	162,38	1017,5	0,52 6	39,5 8	5240 ,0	1,0	1525,9	414,0	174,6	14,2 7
	ВСЕГО:		61,01	134,36	212,45	1399,3	2,21 6	42,2 4	5240 ,6	241, 56	1996,85	1042,12	243,69	177 84

Меню № 10

для школьников 6 – 13 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 геркулесовая с изюмом	160	5,82	7,65	24,66	195,1	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
гп	Кондитерское изделие	50	10,5	16,5	-	190,5	0,02	-	-	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
41	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	33	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Кисломолочный продукт (Йогурт)	115	10,0	10,4	27,0	204,0	0,06	1,2	40,0	-	238,0	182,00	28,0	0,2
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		16,58	93,92	50,07	693,36	1,69	2,66	0,60	240, 56	470,95	628,12	69,09	163, 57
ОБЕД														
25	Суп с макаронными изделиями	250	1,18	2,56	7,65	84,59	0,11	16,8 8	-	-	61,70	-	96,0	2,25
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	0,06	-	-	-	10/12	36	9/11	0,9
690	Печенка по Строгановски	55	17,43	11,64	7,1	162,31	6,3	25,6 1	5,84	-	20,40	241,17	16,25	5,10
342	Компот из с/ф	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Кондитерское изделие	50	1,2	6,8	64	150	-	-	-	-	-	-	-	-
ф	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
гп	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	149	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		44,43	40,44	162,38	908,44	0,52 6	39,5 8	5240 ,0	1,0	1525,9	414,0	174,6	14,2 7
	ВСЕГО:		61,01	134,36	212,45	1601,8	2,21 6	42,2 4	5240 ,6	241, 56	1996,85	1042,12	243,69	177 84