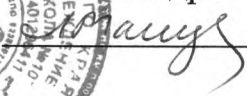



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,
с. Александровка, ул. Советская, д.44а.
e-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
Тел. 8(39165)77147

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



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-18 лет

с. Александровка, 2023 г

Меню № 1
для школьников 11 – 18 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	200	12,8	16,55	81,53	525,4	0,10	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51
705	Отвар из шиповника	200	3,78	3,91	26,04	94	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
гп	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	75	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	33	0,02	0,02
гп	Сыр порционнo	30	4,64	5,9	0	75	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0	210,0	9,9	0,24
гп	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	0,17	0,00	0,00	0,00	29	150	47	3,9
	ИТОГО:		22,59	144,22	107,99	1004,4	0,25	3,09	0,27	4,37	600,43	623,28	98,92	2,9
ОБЕД														
87	Щи со свежей капустой	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,8 1	-	-	59,68	-	31,4	1,44
309	Макароны отварные	180	6,5	5,8	24	214	0,06	-	-	-	12	38	11	1,2
п/ф	Тефтели	80	10	28	6	65,8	0,7	16,2	0,03	-	49,6	173	59,91	0,73
330	Соус сметанный	30	0,9	2,62	3,83	42,9	-	-	-	-	0,01	0,03	3	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,06	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
гп	Хлеб пшенично-ржаной	100	8	0,8	49	235	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	ИТОГО:		33,62	36,79	119,54	738,3	0,32 6	40,0 1	-	-	134,89	247,03	106	9,79
	ВСЕГО:		56,1	181,01	227,53	1742,7	0,92	43,1	0,27	4,37	735,32	870,31	204,92	12,6 9

Меню № 3

для школьников 11 – 18 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														
340	Омлет натуральный	110	10,5	21,7	2,02	247,5	-	-	-	-	55		11	2,1
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	8,6	40	-	-	-	-	332,8	-	-	-
41	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	33	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,0	0,02	0,02
гп	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	0,17	0,00	0,00	0,00	29	150	47	3,9
	ИТОГО:		32,13	159,14	31,63	555,5	0,32	2,29	40,5 8	2,12	641,48	825,39	80,57	2,56
ОБЕД														
103	Суп вермишелевый с курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	-	24,6	66,65	27,00	1,09
265	Плов из курицы	200	27,88	26,29	52,69	559	-	4,05	-	-	45,92		57,95	3,71
г/п	Овощи консервированные	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,9 7	-	-	26,80	14,83	7,90	0,32
гп	Кондитерское изделие	40	1,9	8,55	35,0	226,0	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из сухофруктов	200	0,608	0,038	19,63	76,39	-	9	-	-	38,4	-	21	0,1
гп	Хлеб пшенично-ржаной	100	8	0,8	49	235	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	ИТОГО:		22,47	32,43	166,24	1201,14	0,25 6	12,9 9	-	-	155,8	441,0	183,74	12,7 9
	ВСЕГО:		54,60	191,57	197,87	1756,64	0,57 6	13,0 4	40,5 8	2,12	797,28	1266,39	264,31	15,3 5

Меню № 5
для школьников 11 – 18 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														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141,0	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
381	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	127	0,03	0,11	-	-	12,88	-		1,02
41	Масло сливочное	5	0,846	7,530	0,02	33	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3	0,02	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	30	106	-	9	-	-	38,4	-	6,5	0,4
	ИТОГО:		20,06	151,05	58,73	407	1,69	2,66	0,60	240,56	470,95	628,12	69,09	163,57
ОБЕД														
110	Борщ из свежей капусты	250	2,24	4,7	11,1	97	0,05	10,2	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
436	Жаркое по домашнему	150	12,4	7,35	16,2	187,5	-	4,05	-	-	15,92		57,95	3,71
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0	-	11	-	-	14	-	4,0	0,6
ф	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
гп	Хлеб пшенично-ржаной	50	8	0,8	58,73	85,6	0,13	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		40,43	37,01	162,23	558,1	0,59	45,58	-	-	150,0	329	210,5	10,68
	ВСЕГО:		60,49	188,06	220,96	965,1	2,284	48,24	0,6	240,56	620,95	957,12	279,59	174,25

Меню № 7

для школьников 11 – 18 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														
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218	0,16	2,60	0,16	0,32	252,85	270,52	48,55	160,0
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,9	0,24
41	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	33	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3	0,02	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	ИТОГО:		20,06	151,05	58,73	604,8	1,69	2,66	0,60	240,56	470,95	628,12	69,09	163,57
ОБЕД														
102	Суп гороховый с курицей	250	9,5	6,6	18,9	190	-	-	-	-	35	205	38	0,8
512	Рис припущенный с кукурузой	150	2,4	6	23,8	163	0,06	-	-	-	12	38	11	1,2
486	Рыба тушеная со сметаной	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	84	-	67,74	310	77,7	1,25
705	Отвар из шиповника	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	20,0	65	14	1,1
гп	Хлеб пшенично-ржаной	100	8	0,8	48	235	0,11	-	-	1,1	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		37,58	55,82	122,3	839	0,196	-	-	-	189,3	534,5	809,6	7,12
	ВСЕГО:		58,18	206,87	181,03	1443,8	0,392	2,66	0,60	240,56	660,25	1162,62	878,69	170,69

Меню №8
для школьников 11 – 18 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	Творожная запеканка со сметанным соусом	150	30,93	22,89	36	310,66	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
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	100	8	0,8	49	235	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	ИТОГО:		20,06	151,05	58,73	805,66	1,69	2,66	0,60	240,56	470,95	628,12	69,09	163,57
ОБЕД														
204	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,79	17	103,25	-	-	-	-	35	205	38	0,8
321	Капуста тушеная	150	3,17	5,1	21,8	145,5	0,14	6,22	-	-	10	80	76	2,85
256	Курица тушеная	110	18,45	11,93	6,43	237	-	-	-	-	49,6	173	59,9	0,73
648	Кисель из концентрата	200	0,1	-	30,6	118	-	2,2	-	-	34	8,0	16	0,8
ф	фрукт	100	0,8	-	20,8	103	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
гп	Хлеб пшенично-ржаной	100	8	0,8	49	235	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		38,2	37,79	166,01	941,75	0,686	39,9	5240,0	1,0	167,8	597	236,5	20,7
	ВСЕГО:		58,26	188,84	224,74	1747,41	2,376	42,56	5240,6	241,56	638,75	1225,12	305,59	184,27

Меню № 10

для школьников 11 – 18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша геркулесовая с изюмом	200	698	9,18	29,6	206,5	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
41	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	33	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3	0,02	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	0,17	0,00	0,00	0,0	29	150	47	3,9
	ИТОГО:		20,06	151,05	58,73	530,5	1,69	2,66	0,60	240,56	470,95	628,12	69,09	163,57
ОБЕД														
25	Суп с макаронными изделиями	300	1,18	2,56	7,65	84,59	0,27	17,20	-	-	79,20	-	115,10	3,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	12,9	49,5	363,6		3,03	-	-	14,4	13,5	43,46	2,25
256	Курица тушеная со сметаной	110	18,45	11,93	6,43	237	0,7	16,2	0,03	-	49,06	173	59,91	0,73
г/п	Сок	200	0,2	-	14,6	5,6	-	-	-	-	12	8,0	6,0	0,8
гп	Кондитерское изделие	50	1,2	6,8	64	150	-	-	-	-	-	-	-	-
гп	Хлеб пшенично-ржаной	100	8	0,8	49	235	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	ИТОГО:		48,18	43,86	185,48	1075,79	0,686	39,9	5240,0	1,0	1572,4	416,0	195,7	15,42
	ВСЕГО:		68,24	194,91	244,21	1606,29	2,376	42,56	5240,6	241,56	2043,35	1044,12	264,79	178,99