

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 «Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»  
 663960, Красноярский край, Рыбинский район, с. Александровка, ул. Советская, 44 а  
 E-mail: [aleksandrovka-school10@mail.ru](mailto:aleksandrovka-school10@mail.ru)  
 тел: 83916577147

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



Меню № 10 для питания школьников на 01.2025г

| Прием пищи | Раздел       | № рецепта | Блюдо                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | 167       | Каша геркулесовая           | 200      | 25,95 | 187          | 8     | 8    | 20       |
|            | Гор. напиток | 379       | Чай с молоком и сахаром     | 200      | 2,85  | 60           | 0     | 3    | 15       |
|            | Хлеб         |           | Хлеб пшеничный              | 60       | 1,70  | 127          | 5     | 1    | 25       |
|            | 3 блюдо      |           | Печенье                     | 40       | 12,16 | 96           | 3     | 5    | 19       |
| Обед       | Закуска      |           |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо      | 25        | Суп с макаронными изделиями | 200      | 13,83 | 111          | 3,3   | 4,4  | 10       |
|            | 2 блюдо      | 256       | Курица тушеная              | 100      | 15,90 | 162          | 8     | 7    | 2        |
|            | Гарнир       | 297       | Каша гречневая              | 150      | 11,20 | 225          | 4     | 5,3  | 29       |
|            | Сладкое      |           |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | Хлеб бел.    |           | Хлеб пшеничный              | 50       | 1,80  | 129          | 4     | 1    | 25       |
|            | Хлеб черн.   |           |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | Напиток      | 376       | Чай с сахаром               | 200      | 10,20 | 78           | 0     | 0    | 18       |