

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 6-10 лет.

с. Александровка, 2023 г

Меню № 1
для школьников 6-10 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
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
г/п	Сыр порционнo	30	4,64	5,9	0,0	75	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,9	0,24
гп	Хлеб пшеничный	80	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		17,71	93,02	91,52	422,26	0,25	3,09	0,28	4,37	600,43	623,28	98,92	2,9
ОБЕД														
87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	108	0,05	10,6 8	-	-	49,73	-	26,1	1,2
309	Макароньы 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
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	68	-	-	-	-	12	8	6/6	0,8
гп	Хлеб пшенично-ржаной	80	5,28	0,96	31,68	14,76	0,13 6	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		32,16	34,81	113,96	788,35	0,97 6	37,8 8	-	-	122,94	245,03	98,7	8,45
	ВСЕГО:		48,87	127,83	205,48	1210,61	1,22 6	40,9 7	0,31	4,37	723,37	868,31	197,62	11,3

Меню № 2

для школьников 6– 10 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														
182	Каша молочная «Дружба»	200	7,83	9,13	38,01	159,2	0,10	2,6	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
424	Яйцо вареное	40(1шт)	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,9	0,24
379	Кофейный напиток «Здоровье», «Солнышко»	200	0,1	8,2	0,1	55	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
41	Масло сливочное	10	6,55	6,55	35,09	141	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02
гп	Хлеб пшеничный	80	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО:		17,34	90,19	49,86	451,11	0,25	3,09	0,27	4,37	603,52	590,73	98,92	2,9
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250/10	9,5/7,6	6,6/5,3	18,9/1 6,7	190/142	-	-	-	-	26	165	30	05
69	Картофель отварной	150	1,48	2,58	0,02	103,64	-	2,58	-	-	15,3	-	9,86	0,9
249	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	13,07	4,37	2,57	153	0,08	0,17	56	-	40,10	189,7	26	0,99
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	68	-	-	-	-	12	8	6	0,8
гп	Хлеб пшенично-ржаной	100	5,28	0,96	31,68	78,28	0,13 6	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		30,78	45,06	144,08	734,92	0,91 6	20,8	0,03	-	126,26	560	155,51	6,55
	ВСЕГО:		48,12	135,25	193,94	1186,03	1,16 6	23,8 9	0,3	4,37	729,78	1183,28	254,43	9,45

20.05'

Меню № 3

для школьников 6– 10 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	-	-	-	-	55,0	-	11,0	2,1
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	8,6	40,0	-	-	-	-	332,8	-	0	0
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	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	ИТОГО:		24,43	102,92	30,07	295,26	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	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	20	1,9	8,55	35,0	126	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из сухофруктов	200	0,608	0,038	19,63	76,39	-	9	-	-	38,4	-	21	0,1
гп	Хлеб пшенично-ржаной	50	5,28	0,96	31,68	85,6	0,13 6	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		18,87	29,41	152,75	842,58	0,25 6	10,7 5	-	-	140,7	416,0	155,88	11,0 45
	ВСЕГО:		43,30	132,33	182,82	1137,84	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 – 10 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 молочная пшениная	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
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
г/п	Кондитерское изделие	50	2,2	-	31,5	144,0	0,06 8	-	-		11,6	60,0	18,8	1,56
гп	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	ИТОГО:		11,91	86,34	81,57	497,31	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	27,88	26,29	42,69	429	-	4,05	-	-	15,92	14	57,95	3,71
п/ф	Котлета	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,19	12,7	0,52 4	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240,0	190,0	228,0	0,2	1,4
гп	Хлеб пшенично-ржаной	50	5,28	0,96	31,68	85,6	0,13 6	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		58,21	48,16	108,22	1149,37	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	1624,6	4,19 6	35,3 3	0,97	481,52	814,01	1159,92	318,76	173,83

30.05

Меню № 5
для школьников 6 – 10 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														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	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
	ИТОГО:		16,58	93,92	50,07	407	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	85	-	17	-	-	54,4	-	24,8	1,03
436	Жаркое по домашнему	150	5,4	4,8	20,6	187,5	-	3,0	-	-	14,4	13,5	43,4	2,25
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94	-	11	-	-	14		4	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	5,28	0,96	31,68	85,6	0,136	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		34,53	32,59	136,98	546,1	0,38	21,4	-	-	124,5	282	180,4	9,13
	ВСЕГО:		51,11	126,51	187,05	952,1	2,076	24,14	0,6	240,56	595,45	910,12	249,49	172,7

Меню № 7

для школьников 6 – 10 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	150	2,25	8	23,7	163,5	0,11	-	20	-	9,4	111,1	73,50	2,49
гп	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	157	-	-	-	-	55	192	12	2,5
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	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	ИТОГО:		15,02	86,53	49,53	424,26	0,28	3,06	0,26	1,64	497,25	556,52	78,65	162,16
ОБЕД														
102	Суп гороховый с курицей	200	7,6	5,3	16,7	142	-	-	-	-	26	165	30	0,5
486	Рис припущенный	100	2,4	6	23,8	163	-	-	-	-	42	-	917	0,7
232	Рыба тушенная со сметаной	120	19,61	6,56	3,86	153	0,12	0,26	84	-	60,15	284,55	39	1,49
705	Отвар из шиповника	200	0,2	-	14,6	56,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Хлеб пшенично-ржаной	50	5,28	0,96	31,68	85,6	0,13 6	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		34,18	24,26	122,3	599,6	0,19 6	-	-	-	149,1	579	662,1	6,22
	ВСЕГО:		49,2	110,79	171,83	1023,86	0,47 6	3,06	0,26	1,64	646,35	1135,52	740,75	168,38

Меню № 9
для школьников 6 – 10 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 пшеничная	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
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
379	Кофейный напиток «Здоровье», «Солнышко»	200	0,1	8,2	0,1	75	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	ИТОГО:		16,58	93,92	50,07	290,76	1,69	2,66	0,60	240, 56	470,95	628,12	69,09	163, 57
ОБЕД														
139	Суп картофельный курицей	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	0,4	2,3	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
ф	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,2
гп	Хлеб пшенично-ржаной	50	5,28	0,96	31,68	85,6	0,13 6	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		44,43	40,44	162,38	1021,86	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	1312,62	2,21 6	42,2 4	5240 ,6	241, 56	1996,85	1042,12	243,69	177 84

Меню № 10

для школьников 6 – 10 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 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
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	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	ИТОГО:		16,58	93,92	50,07	298,86	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	16,88	-	-	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
256	Курица тушеная со сметаной	100	18,45	11,93	6,44	237	0,7	16,2	0,03	-	49,06	173	59,91	0,73
г/п	Сок	200	0,2	-	14,6	5,6	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
гп	Кондитерское изделие	50	1,2	6,8	64	150	-	-	-	-	-	-	-	-
гп	Хлеб пшенично-ржаной	50	5,28	0,96	31,68	85,6	0,136	-	-	-	23,2	120	37,6	3,12
	ИТОГО:		44,43	40,44	162,38	865,79	0,526	39,58	5240,0	1,0	1525,9	414,0	174,6	14,27
	ВСЕГО:		61,01	134,36	212,45	1164,65	2,216	42,24	5240,6	241,56	1996,85	1042,12	243,69	17784