

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Рыбковская средняя общеобразовательная школа»  
Сафоновского района Смоленской области

215525, Смоленская область, Сафоновский район, д. Рыбки, ул. Школьная  
Тел. (48142) 6-01-13, e-mail: gurenkova1965@mail.ru

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю  
для обучающихся начальной школы на 2024-2025 год

Утверждаю  
И.п. директора школы  В.Н. Спирина



Стоимость 77 руб. 32 коп. в день

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
1 день	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	0	6	1,7	250	0,02	8	0,1	0	0	0	29	15	0,01	41,57	0	26	0
	688	Макароны отварные.	150	0,1	1	14	222	0	10	0,2	0	0	0,1	2,4	0	0	12	0	0	0
	268	Котлеты мясные.	90	0	9,77	4,8	154	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,4	166,3	0,001	4	0	0	1,73
	377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0	0	0	8,2	6,42	0,001	18	0,01	0,96	0,28
	5,31	Хлеб пшеничный.	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
	5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>578</b>	<b>18,9</b>	<b>17,8</b>	<b>66,1</b>	<b>653</b>	<b>0,27</b>	<b>17,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,7</b>	<b>1,598</b>	<b>0,2</b>	<b>299,8</b>	<b>371,7</b>	<b>0,022</b>	<b>125,8</b>	<b>0,01</b>	<b>38,8</b>	<b>3,49</b>
2 день	197	Рассольник	200	13,2	5	13,8	171	0	1,42	0,2	0	0,1	0	89,4	27,9	0	18	0	12,8	1
	486	Рыба тушёная с овощами.	90	1	0,6	0	80,7	0	1,75	0	0	0,1	0	6	0	0	47	0	3	1,2
	694	Картофельное пюре.	150	0	22	26,2	213	0,02	0,35	0,02	0	0	0	15,9	0,6	0	54,32	0		

	859	Компот из свежих фруктов.	180	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0		0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
	5.31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,78	0	15	0
	5.08	Хлеб ржаной.	27	2,8	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>687</b>	<b>6,6</b>	<b>32,2</b>	<b>55,7</b>	<b>701</b>	<b>0,29</b>	<b>10,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>103,9</b>	<b>186,6</b>	<b>0,03</b>	<b>266,7</b>	<b>0</b>	<b>74,9</b>	<b>2,08</b>
3 день	83	Борщ с капустой и сметаной.	200	0,91	2,02	0	105	0,05	1,4	0	0,1	0	0	36,25	22	0	53,69	0	33,7	0,83
	265	Плов.	250	10	7	145	347	0,1	0	0	0	0,2	0	21,6	95,7	0,02	23	0	7,3	0,09
	382	Какао	180	3,5	3,7	25,5	89,3	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178,4	0,001	18	0,01	4,8	0
	5.31	Хлеб пшеничный.	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	2	0	0	0,6	0	13	63	0,02	69,78	0	15	0
	5.08	Хлеб ржаной.	50	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>19,8</b>	<b>14,6</b>	<b>199</b>	<b>619</b>	<b>0,41</b>	<b>5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,808</b>	<b>0,01</b>	<b>193,9</b>	<b>457,1</b>	<b>0,041</b>	<b>168,5</b>	<b>0,01</b>	<b>70,8</b>	<b>1,4</b>	
4 день	99	Суп из овощей со сметаной	200	1,7	4,2	9	85,5	0	1,42	0,2	0	0,1	0	89,4	27,9	0	18	0	12,8	1
	310	Каша рассыпчатая гречневая	150	9	0	36	182	0,02	1,4	0	0	0	0	6,25	67,8	0	2	0	0	1,2
	279	Тедгелен.	90	0,24	0,12	5,76	107	0	0,2	0	0,05	0,4	0	8,2	6,42	0	36	0	0,96	0,28
	376	Чай с молоком.	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0,3	0	0	8,2	6,42	0	2	0	0,96	0,28
	5.31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	7,3	0	69,78	0	15	0
	5.08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	4,9	0	4	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>16,6</b>	<b>6,32</b>	<b>84,3</b>	<b>480</b>	<b>0,22</b>	<b>8,02</b>	<b>0,2</b>	<b>1,05</b>	<b>1,108</b>	<b>0</b>	<b>145,5</b>	<b>120,7</b>	<b>0</b>	<b>131,8</b>	<b>0</b>	<b>39,7</b>	<b>3,24</b>
5 день	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курой	200	6	8,7	5,6	209	0,08	5,8	0	0	0	0,1	86,2	0,2	0	58	0	50	4,9
	260	Гуляш	90	11,6	13,4	2,31	177	0,02	0	0	0	0	0	17,44	95,7	0,01	23,36	0	7,3	17,62
	312	Каша рассыпчатая перловая	150	0	2	26,2	213	0,02	0,35	0,03	0	0,08	0	120,7	29,36	0	13	0	15,9	0,6
	951	Кофейный напиток	180	0	2,7	25,9	89,3	0,04	1,3	0	0	0	0	145	50	0,01	78,58	0	4	0,1
	5.31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	4	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
	5.08	Хлеб ржаной.	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>677</b>	<b>23</b>	<b>28,7</b>	<b>87,8</b>	<b>766</b>	<b>0,36</b>	<b>11,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,688</b>	<b>0,1</b>	<b>402,7</b>	<b>346,3</b>	<b>0,04</b>	<b>246,7</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	<b>23,7</b>
6 день	113	Борщ "Сибирский" с фасолью.	200	5,25	10,5	10	121	0,05	0	0,1	0,02	0	0	12,25	0	0	41,57	0,01	13,8	0,5
	288	Ленивые голубцы.	250	3	10	0	415	0	0,5	0	0	0	0,01	19,6	100,9	0	47	0	0	0,4
	377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0	0	0	8,2	6,42	0,001	18	0,01	0,96	0,28
	5.31	Хлеб пшеничный.	50	0,9	1	18,3	44,4	0,02	0	0	0,7	0,7	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
	5.08	Хлеб ржаной.	32	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>732</b>	<b>13,9</b>	<b>22,5</b>	<b>43,6</b>	<b>642</b>	<b>0,15</b>	<b>5,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,72</b>	<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	<b>73,45</b>	<b>278,3</b>	<b>0,021</b>	<b>180,4</b>	<b>0,02</b>	<b>39,8</b>	<b>1,66</b>	
7 день	206	Суп гороховый.	200	7,23	23,6	53,8	221	0,03	2,2	0	0,02	2,05	0	60,12	0,23	0	53,69	0,02	2,5	0,5
	441	Печень по-строгановски.	90	20,7	6,6	60	136	0	3,1	0,1	0	0,89	0	60	41	0,02	47	0	49	0

	21	Рис отварной	150	0,1	0,1	9,13	213	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1
	951	Кофейный напиток	180	0	2,7	25,9	89,3	0,04	1,3	0	0	0	0	145	50	0,01	78,58	0	4	0,1
	5,31	Хлеб пшеничный	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,008	0	75	73	0	69,78	0	15	0
	5,08	Хлеб ржаной	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0,003	4	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>33,4</b>	<b>34,9</b>	<b>177</b>	<b>736</b>	<b>0,27</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>2,948</b>	<b>0,01</b>	<b>362,9</b>	<b>263,2</b>	<b>0,033</b>	<b>277,1</b>	<b>0,02</b>	<b>80,5</b>	<b>2,08</b>
8 день	187	Щи из капусты с грибами	200	13,3	7,33	15,9	191	0,02	10	0	0,1	2,05	0	0	2,3	0	126,4	0,01	10,7	0,56
	278	Тефтели	90	0,24	0,12	5,76	107	0	0,2	0	0,05	0,4	0	8,2	6,42	0	36	0	0,96	0,28
	688	Макароньы отварные	150	0,1	1	14	222	0	10	0,2	0	0	0,1	2,4	0	0	12	0	0	0
	382	Какао	180	3,5	3,7	25,5	89,3	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178,4	0,001	18	0,01	4,8	0
	5,31	Хлеб пшеничный	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
	5,08	Хлеб ржаной	50	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>568</b>	<b>22,5</b>	<b>14</b>	<b>89</b>	<b>686</b>	<b>0,28</b>	<b>21,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>3,058</b>	<b>0,11</b>	<b>146,6</b>	<b>358,1</b>	<b>0,021</b>	<b>266,1</b>	<b>0,02</b>	<b>41,5</b>	<b>1,32</b>
9 день	204	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,1	161	0,11	6,88	0	0	0	0	31,7	0	0	0	0	46,1	115,1
	436	Жаркое по-домашнему	240	0,2	1,8	0	306	0,1	5,1	0	0	0,89	0	2	10	0	23	0	0	0
	376	Чай с молоком	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0,3	0	0	8,2	6,42	0	2	0	0,96	0,28
	5,31	Хлеб пшеничный	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
	5,08	Хлеб ржаной	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>497</b>	<b>14,3</b>	<b>12,1</b>	<b>46,7</b>	<b>572</b>	<b>0,41</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,498</b>	<b>0</b>	<b>75,3</b>	<b>187,4</b>	<b>0,02</b>	<b>98,78</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>115,9</b>
10 день	98	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127	0,02	10	0	0,1	2,05	0	0	2,3	0	126,4	0,01	10,7	4,18
	268	Котлеты мясные	90	0	9,77	4,8	154	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,4	166,3	0,001	4	0	0	1,73
	321	Тушёная капуста	150	6,57	4,19	2	185	0,06	0	0,03	0,02	2,05	0,03	18,12	0	0	126,4	0,01	20	3,55
	859	Компот из свежих фруктов	180	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
	5,31	Хлеб пшеничный	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	16	0	0	0,008	0	13	73	0	4	0	15	1
	5,08	Хлеб ржаной	27	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,2	0	20,4	98	0,01	100	0	10	0,48
		<b>ИТОГО:</b>	<b>727</b>	<b>19,7</b>	<b>27,1</b>	<b>41</b>	<b>624</b>	<b>0,4</b>	<b>26,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,12</b>	<b>5,198</b>	<b>0,53</b>	<b>237,5</b>	<b>339,6</b>	<b>0,041</b>	<b>410,7</b>	<b>0,02</b>	<b>76,6</b>	<b>21,34</b>