

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: gutenkoval965@mail.ru

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



И.о. 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 | Е | Д | В2 | Са | Р | І | К | Se | Mg | Fe | | | |
| | 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками. | 200 | 0 | 6 | 1,7 | 250 | 0,02 | 8 | 0,1 | 0 | 0 | 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 | 0,1 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | |
| 1 день | 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 | 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 | 0,48 | | |
| | 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 | | | |
| | | ИТОГО: | | 578 | 18,9 | 17,8 | 66,1 | 653 | 0,27 | 17,1 | 0,62 | 0,7 | 1,598 | 0,2 | 299,8 | 371,7 | 0,022 | 125,8 | 0,01 | 38,8 | 3,49 | | |
| | 197 | Расоольник | 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 | | | |
| 2 день | 486 | Рыба тушеная с овощами. | 90 | 1 | 0,6 | 0 | 80,7 | 0 | 1,75 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 54,32 | 0 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|--|
| 3 день | 859 | Компот из свежих фруктов. | 180 | 1,9 | 2,7 | 0 | 80 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,1 | 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 | 0,6 | 0,1 | 13 | 73 | 0,02 | 0 | 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 | 0 | 20,4 | 98 | 0 | 0 | 4 | 0 | 10 | 0,48 | |
| | | ИТОГО: | 687 | 6,6 | 32,2 | 55,7 | 701 | 0,29 | 10,2 | 0,12 | 0 | 0,7 | 0,5 | 103,9 | 186,6 | 0,03 | 266,7 | 0 | 0 | 74,9 | 2,08 | | |
| | 83 | Борщ с капустой и сметаной. | 200 | 0,91 | 2,02 | 0 | 105 | 0,05 | 1,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 36,25 | 22 | 0 | 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 | 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 | | | |
| | | ИТОГО: | 728 | 19,8 | 14,6 | 199 | 619 | 0,41 | 5 | 0,04 | 0,1 | 0,808 | 0,01 | 193,9 | 457,1 | 0,041 | 168,5 | 0,01 | 70,8 | 1,4 | | | |
| 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 | | | | |
| 4 день | 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 | 0 | 1,2 | | |
| | 279 | Тфтели. | 90 | 0,24 | 0,12 | 5,76 | 107 | 0 | 0,2 | 0 | 0,05 | 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 | 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 | | | |
| | | ИТОГО: | 507 | 16,6 | 6,32 | 84,3 | 480 | 0,22 | 8,02 | 0,2 | 1,05 | 1,108 | 0 | 145,5 | 120,7 | 0 | 131,8 | 0 | 39,7 | 3,24 | | | |
| | 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 | | | |
| 5 день | 288 | Ленивые голубцы. | 250 | 3 | 10 | 0 | 415 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 19,6 | 100,9 | 0 | 47 | 0 | 0 | 0,4 | | |
| | 951 | Кофейный напиток | 180 | 0 | 2,7 | 25,9 | 89,3 | 0,04 | 1,3 | 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 | 7,3 | 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 | | | |
| | | ИТОГО: | 677 | 2,3 | 28,7 | 87,8 | 766 | 0,36 | 11,5 | 0,03 | 0 | 0,688 | 0,1 | 402,7 | 346,3 | 0,04 | 246,7 | 0 | 102 | 23,7 | | | |
| | 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 | | | |
| | 260 | Гулиш | 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 | | | |
| 6 день | 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 | | | |
| | 377 | Чай с сахаром. | 200 | 0,24 | 0,12 | 5,76 | 28,2 | 0 | 5 | 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 | 13 | 7,3 | 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 | 20,4 | 98 | 0 | 4 | 0 | 10 | 0,48 | | | | |
| | | ИТОГО: | 732 | 13,9 | 22,5 | 43,6 | 642 | 0,15 | 5,5 | 0,1 | 0,72 | 0,7 | 0,01 | 73,45 | 278,3 | 0,021 | 180,4 | 0,02 | 39,8 | 1,66 | | | |
| 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 |
| | | ИТОГО: | 545 | 33,4 | 34,9 | 177 | 736 | 0,27 | 6,6 | 0,4 | 0,02 | 2,948 | 0,01 | 362,9 | 263,2 | 0,033 | 277,1 | 0,02 | 80,5 | 2,08 |
| | 187 | Ци из капусты с пшисей. | 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 | Тфтели. | 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 | Макаронны 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 |
| | | ИТОГО: | 568 | 22,5 | 14 | 89 | 686 | 0,28 | 21,8 | 0,24 | 0,15 | 3,058 | 0,11 | 146,6 | 358,1 | 0,021 | 266,1 | 0,02 | 41,5 | 1,32 |
| | 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 |
| | | ИТОГО: | 497 | 14,3 | 12,1 | 46,7 | 572 | 0,41 | 17 | 0 | 1 | 1,498 | 0 | 75,3 | 187,4 | 0,02 | 98,78 | 0 | 72 | 115,9 |
| | 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 | 14,18 |
| | 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 |
| | 310 | Капла 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 |
| | 859 | Компот из свежих фруктов. | 180 | 1,9 | 2,7 | 0 | 80 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 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 |
| | | ИТОГО: | 727 | 19,7 | 27,1 | 41 | 624 | 0,4 | 26,8 | 0,25 | 0,12 | 5,198 | 0,53 | 237,5 | 339,6 | 0,041 | 410,7 | 0,02 | 76,6 | 21,34 |