

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
 ДЛЯ МБОУ №256 ГО ЗАТО г. Фокино, ул Комсомольская, 10,
 ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №256
 ГО ЗАТО г. Фокино,
 ул. Комсомольская, 10
 Маркова Н.В. *Маркова*
 " 01.09 2021г

1 день						2 день						3 день					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Суп молочный вермишелевый	200	5,5	5,6	17,7	143	Рыба (минтай) запеченая в сметанном соусе	100	18,9	25,12	5,4	322	Каша молочная манная	200	7,5	10,7	39,1	283
Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	Хлеб пшен в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6	Лимон порционно	7	0,1	0	0,2	1,1	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	Итого	547	31,38	34,31	82,4	763,9	Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95
Итого	595	15,57	24,35	63,6	536,5	Итого	547	31,38	34,31	82,4	763,9	Итого	595	18,57	29,68	95,25	723,4
ИТОГО %					19,72	ИТОГО %					28,08	ИТОГО %					26,6
Второй завтрак						Второй завтрак						Второй завтрак					
Бифидовашка	200	5,6	5	9	107	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	Бифидовашка	200	5,6	5	9	107
ВСЕГО: завтрак	795	21,2	29,4	72,6	643,5	ВСЕГО: завтрак	747	37,0	39,3	91,8	865,9	ВСЕГО: завтрак	795	24,2	34,7	104,3	830,4
ВСЕГО: %					23,66	ВСЕГО: %					31,83	ВСЕГО: %					30,53

ОБЕД						ОБЕД						ОБЕД					
Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	250	14,85	9,05	13,21	221	Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	Рассольник с птицей со смет	250	14,955	8,56	17,158	205
Печень тушеная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	Рулет мясной	90	16,44	16,32	14,64	272	Бефстроганов из отв говядины	100	14,9	15,6	2,3	210
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	Макаронь отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Соус оюн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7
ВСЕГО: обед	920	49,9	36,0	119,5	1026	Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	ВСЕГО: обед	920	47,8	33,7	122,7	983,1
ИТОГО: %					37,73	ИТОГО: %					38,25	ИТОГО: %					36,14
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,0	65,4	192,1	61,38	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,3	70,5	232,7	70,09	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,0	68,4	227,0	66,67

ПОЛДНИК						ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Макаронь отв со сл маслом, с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	Каша Дружба 1 вариант(рис, гречка)	180	7,2	7,3	43,3	267
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
ВСЕГО: полдник	480	36,64	10,45	61,8	487,3	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ИТОГО: %					17,92	ВСЕГО: полдник	528	23,51	20,81	60,14	522,3	ВСЕГО: полдник	510	25,6	15,43	70,1	663,3
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		107,7	75,8	253,9	79,3	ИТОГО: %					19,2	ИТОГО: %					24,39
						ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		109,9	91,4	292,8	89,29	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		97,6	83,9	297,1	91,06

4 день							5 день							6 день						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020	Омлет натуральный запеченый с сыром	200	12,9	15,3	6,2	214	54-4о-2020	Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020
Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус-2020	Батон	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005	Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005								Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005
														Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	54-21гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн-2020
							Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005
Итого	555	33,485	21,81	71,92	657,9		Итого	560	23,56	21,7	70,3	568		Итого	595	16,87	27,47	82,98	646,8	
ИТОГО %					24,19		ИТОГО %					20,8824		ИТОГО %						23,779
Второй завтрак							Второй завтрак							Второй завтрак						
Бифидфрут	200	4	1,8	8	62	ТК №81	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87	Бифиряжка	200	5,6	5	9	107	ТК №80
ВСЕГО: завтрак	755	37,485	23,61	79,92	719,9		ВСЕГО: завтрак	760	29,16	26,7	79,7	670		ВСЕГО: завтрак	795	22,5	32,5	92,0	753,8	
ВСЕГО: %					26,47		ВСЕГО: %					24,6324		ВСЕГО: %						27,713

ОБЕД							ОБЕД							ОБЕД						
							Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	54-4з-2020	Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020
Суп картофельный с клецк, со св зеленою	250	16,01	4,99	22,21	198	54-6с-2020	Свекольник с говядиной, со сметаной,	250	8,52	11,02	13,52	187	54-18с-2020	Суп с морской с капустой	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №01
Голубцы ленивые с рисом	320	26,8	25,28	20,48	418	54-3м-2020	Тефтели рыбные	100	15,75	30,9	12,62	215	54-13р-2020	Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020
Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	54-3соус-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020	Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	54-23р-2020
							Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	54-3соус-2020	Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	54-3соус-2020
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005
Компот св плодов(брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020
ВСЕГО: обед	910	51,59	32,73	98,89	896,1		ВСЕГО: обед	970	41,01	50,975	136,04	989,37		ВСЕГО: обед	970	50,3	24,9	145,8	1078,7	
ИТОГО: %					32,95		ИТОГО: %					36,3739		ИТОГО: %						39,658
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		89,075	56,34	178,81	59,41		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,2	77,7	215,7	61,0		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,8	57,3	237,8	67,4	

ПОЛДНИК							ПОЛДНИК							ПОЛДНИК						
Рулет мясной	100	18,26	20,4	18,3	339	54-4ам-2020	Курица тушеная в соусе	120	39,5	8,98	1,9	246	54-19к-2020	Рулет рыбный	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-6г-2020	Каша Дружба2	180	6,1	7,4	43	263	54-62гд-2020	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	54-11м-2020
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	47	№148-2005	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005
Напиток шиповника	200	0,1	0	7,1	28,8	54-9хн-2020	Компот св плодов(брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн-2020
ВСЕГО: полдник	510	22,68	26,88	69	616,8		ВСЕГО: полдник	530	48,11	16,81	68,9	619		ВСЕГО: полдник	630	37,57	22,56	97,12	780,3	
ИТОГО: %					22,68		ИТОГО: %					22,7574		ИТОГО: %						28,7
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		111,76	83,22	247,81	82,09		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		118,3	94,5	284,6	83,8		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		110,4	79,9	334,9	96,1	

7 день						8 день						9 день								
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Печень тушенная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-2020	Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113	54-6о-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020	Хлеб пшен в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Макарони отв со сл маслом, с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-2020
Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005	Лимон порционно	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0гн-2020
							Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн-2020
							Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005							
Итого	540	31,5	26,45	84,02	698,52		Итого	595	18,27	30,47	83,18	680,4		Итого	565	25,92	21,15	74,24	590,1	
ИТОГО %					25,681		ИТОГО %					25,0147		ИТОГО %						21,695
Второй завтрак							Второй завтрак							Второй завтрак						
Бифидошашка	200	5,6	5	9	107	ТК №82	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87	Бифидошашка	200	5,6	5	9	107	ТК №80
ВСЕГО: завтрак	740	37,1	31,5	93,0	805,52		ВСЕГО: завтрак	795	23,87	35,47	92,58	782,4		ВСЕГО: завтрак	765	31,52	26,15	83,24	697,1	
ВСЕГО: %					29,615		ВСЕГО: %					28,7647		ВСЕГО: %						25,629

ОБЕД						ОБЕД						ОБЕД								
Суп картофельный с мясн фрик, с вермишелью	250	11,42	7,49	23,12	206	54-7с-2020	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020	Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	54-4з-2020
Капуста тушенная со свиной	350	21,7	29,8	24,25	451	54-11ам-2020	Суп картофельный с рыбн консервами	250	9,87	5,12	15,5	147	54-12с-2020	Суп Есентуки	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №02
							Бефстроганов из отв говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	54-1м-2020	Жаркое по домашнему из говядины	300	30,12	29	25,8	484	54-9м-2020
							Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020							
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020
ВСЕГО: обед	890	40,25	38,395	99,12	900		ВСЕГО: обед	740	33,3	21,93	82,95	660,45		ВСЕГО: обед	940	43,71	36,935	108,78	938,7	
ИТОГО: %					33,088		ИТОГО: %					24,3		ИТОГО: %					34,511	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		77,4	69,8	192,1	62,7		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,2	57,4	175,5	53,0		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,2	63,1	192,0	60,1	

ПОЛДНИК						ПОЛДНИК						ПОЛДНИК								
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-18м-2020	Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК№05	Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1г-2020
							Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-2020	Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус-2020
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005
Напиток шиповника	200	0,1	0	7,1	28,8	54-9хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн-2020
ВСЕГО: полдник	480	36,54	10,45	62,4	489,3		ВСЕГО: полдник	510	38,01	16	89,5	727,2		ВСЕГО: полдник	525	31,135	20,34	55,72	572,3	
ИТОГО: %					17,989		ИТОГО: %					26,7353		ИТОГО: %					21,04	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		113,9	80,3	254,5	80,7		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		95,2	73,4	265,0	79,8		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		106,4	83,4	247,7	81,2	

10 день						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020
Хлеб пшен в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого	540	32,96	17,08	97,7	749,9	
ИТОГО %					27,57	
Второй завтрак						
Бифидфрут	200	4	1,8	8	62	ТК №81
ВСЕГО: завтрак	740	36,96	18,88	105,7	811,9	
ВСЕГО: %					29,849	

541,530147 27,0765074

ОБЕД						
Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2э-2020
Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020
Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,6	249	54-6г-2020
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020
ВСЕГО: обед	940	48,79	27,485	125,74	945,48	
ИТОГО: %					34,76	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		85,8	46,4	231,4	64,6	

709,2 35,4598713

1250,7 62,5363787

ПОЛДНИК						
Омлет натуральный запеченный с сыром	200	12,9	15,3	6,2	214	54-4о-2020
Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005
Напиток шиповника	200	0,1	0	7,1	28,8	54-9хн-2020
ВСЕГО: полдник	530	16,81	15,83	48,9	405,3	
ИТОГО: %					14,901	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		102,6	62,2	280,3	79,5	

407,9 20,3939338

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД с 01 ИЮНЯ по 15 ОКТЯБРЯ

1. Расчет сахара на чай 7г, компот 7г, кисель 10г. соли по 0,5г,
2. Овощи свежие порционно: Огурцы. Помидоры, перец болгарский, зелень в 1, 2 блюда.
Баклажаны, кабачки в рагу овощное
3. Включаем ягоду св/мороженную на кисель, компот из св плодов смородину либо бруснику (при условии если есть морозилка для ягоды)
4. Фрукты в заявке, в договорах (спецификации, требованиях) указываем калибровку 100-120г