

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11 лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ
№256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10, ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В.
" 01.09.2021г "

1 день - понедельник						2 день - вторник						3 день - среда								
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Суп молочный вермишелевый	180	4,95	5,02	15,94	129	54-19ж-2020	Рыба (минтай) запеченная в сметанном соусе	90	17,01	22,6	4,86	290	54-9р-2020	Каша манная молочная	150	6,25	8,02	29,32	213	54-21к-2020
Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232	54-11м-2020	Хлеб пшен в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,8	№29-2005	Лимон порционно	6	0,08	0	0,17	0,94	54-0гн-2020	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,8	№29-2005
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	Чай	180	0,18	0	5,85	24,12	54-1гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020							Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005	
Итого	499	16,35	24,78	46,19	473,2		Итого	476	27,42	30,26	69,48	659,1		Итого	505	13,13	23,78	69,75	543,9	
ИТОГО %					20,14		ИТОГО %					28,05		ИТОГО %					23,15	
Второй завтрак							Второй завтрак							Второй завтрак						
Бифидок	200	5,6	5	9	107	ТК №82	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87	Бифидок	200	5,6	5	9	107	ТК №80
ВСЕГО: завтрак	699	21,95	29,78	55,19	580,2		ВСЕГО: завтрак	676	33,02	35,26	78,88	761,1		ВСЕГО: завтрак	705	18,73	28,78	78,75	650,9	
ВСЕГО: %					24,69		ВСЕГО: %					32,39		ВСЕГО: %					27,7	

ОБЕД							ОБЕД							ОБЕД						
Перец болгарский свежий нарезка	60	0,75	0,075	2,9	15	54-4з-2020	Огурец свежий нарезка	60	0,48	0,06	1,5	8	54-2з-2020	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12	54-3з-2020
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	200	11,88	7,24	10,57	177	№54-2с-2020	Суп картофельный с горохом	200	13,88	5,12	16,39	167	54-8с-2020	Рассольник с птицей со смет	200	11,952	6,848	13,725	164	54-3с-2020
Печень тушеная по строгановски	120	20,08	21	7,94	301	54-18м-2020	Рулет мясной	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК№03	Бефстроганов из отв говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	54-1м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020	Каша пшеничная	150	4,4	5,37	26,06	170	54-2п-2020	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	146	54-11м-2020
							Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020							
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
Компот св плодов(брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	Компот из см с х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	54-1хн-2020	Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020
ВСЕГО: обед	770	47,33	35,98	94,11	903,6		ВСЕГО: обед	770	41,26	28,35	106,8	846,4		ВСЕГО: обед	750	35,32	29,328	79,105	721,9	
ИТОГО: %					38,45		ИТОГО: %					36,02		ИТОГО: %					30,72	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,3	65,8	149,3	63,14		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,3	63,6	185,7	68,4		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54,1	58,1	157,9	58,42	

ПОЛДНИК						ПОЛДНИК						ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Плов с курицей	200	27,3	8,09	33,2	314	54-12м-2020	Яйцо вареное Макароны отв со сл маслом, с терным сыром	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020	Паста школьная Каша Дружба 1 вариант(рис,гречка)	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05			
							Лимон порц	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-2020		150	6,05	6,1	36,1	223	54-61гд-2020			
								6	0,08	0	0,17	0,94	54-0гн-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			
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020	Чай	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020			
ВСЕГО: полдник	410	29,79	8,42	52,85	405,6		ВСЕГО: полдник	435	16,78	14,82	60,37	442		ВСЕГО: полдник	450	22,67	22,42	56,59	586,1				
ИТОГО: %					17,26		ИТОГО: %					18,81		ИТОГО: %					24,94				
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД,ПОЛДНИК		99,1	74,2	202,2	80,4		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД,ПОЛДНИК		91,1	78,4	246,0	87,21		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД,ПОЛДНИК		76,7	80,5	214,4	83,36				

4 день - четверг							5 день - пятница							6 день - понедельник						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Запеканка творожная с манкой	180	22,5	11,22	28	333	54-1г-2020	Омлет натуральный запеченный с сыром	150	9,6	11,5	4,7	160	54-4а-2020	Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020
Соус молочный, сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47	54-1соус-2020								Хлеб в/с п/п/р	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	Хлеб пшен в/с п/п/р	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005	Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005
													№29-2005	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 с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
							Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005							
Итого	480	27,85	16,92	61,17	534,9		Итого	500	19,55	16,66	62,1	474		Итого	485	15,7	27,36	67,05	576,8	
ИТОГО %					22,762		ИТОГО %					20,17		ИТОГО %					24,545	
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	Бифидряжка	200	5,6	5	9	107	ТК №80
ВСЕГО: завтрак	680	31,85	18,72	69,17	596,9		ВСЕГО: завтрак	700	25,15	21,66	71,5	576		ВСЕГО: завтрак	685	21,3	32,36	76,05	683,8	
ВСЕГО: %					25,4		ВСЕГО: %					24,511		ВСЕГО: %					29,098	
ОБЕД							ОБЕД							ОБЕД						
							Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12	54-3з-2020	Перец болгарский свежий нарезка	60	0,75	0,075	2,9	15	54-4з-2020
Суп картофельный с клецк, со св зеленой	200	12,82	3,99	17,77	158	54-6с-2020	Свекольник с говядиной, со сметаной	200	6,82	8,82	10,82	150	54-18с-2020	Суп с морской с капустой	200	4,2	5,38	17,3	133	ТТК №01
Голубцы ленивые рассыпчатые	260	21,8	20,54	16,64	339	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	30				22		Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020	Пюре гороховое	150	14,5	6,2	33,8	248	54-23г-2020
							Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020	Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
Компот св плодов (брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	Компот из см с х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	54-1хн-2020	Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020
ВСЕГО: обед	730	41,04	25,29	71,21	691,78		ВСЕГО: обед	780	34,59	46,82	106,6	809,31		ВСЕГО: обед	780	43,35	21,36	118,1	910	
ИТОГО: %					29,437		ИТОГО: %					34,439		ИТОГО: %					38,723	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,89	44,01	140,38	54,837		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		59,7	68,5	178,1	58,9		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		64,7	53,7	194,1	67,8	
ПОЛДНИК							ПОЛДНИК							ПОЛДНИК						
Рулет мясной	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК№03	Курица тушеная в соусе	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-2020	Рулет рыбный	90	15,07	9,1	14,64	202	54-7р-2020
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6р-2020	Каша "Дружба" 2 вариант(пшено, рис)	150	5,1	6,2	35,9	220	54-62гд-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232	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	180	0,09	0	6,39	26	54-9хн-2020	Компот св плодов (брусника)	180	0,08	0	0,17	54	54-21хн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020
ВСЕГО: полдник	450	20,13	21,72	57,43	505,5		ВСЕГО: полдник	460	21,59	12,83	54,27	472,5		ВСЕГО: полдник	450	23,86	16,53	69,79	525,62	
ИТОГО: %					21,511		ИТОГО: %					20,106		ИТОГО: %					22,4	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		93,02	65,73	197,81	76,348		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		81,3	81,3	232,4	79,1		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		88,5	70,2	263,9	90,2	

7 день - вторник							8 день - среда							9 день - четверг						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Печень тушеная по строгановски	90	15,06	15,75	5,95	225	54-18м-2020	Каша молочная пшеница	150	6,22	8,77	28,12	216	54-6к-2020	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113	54-6о-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020	Хлеб пшен в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005	Макароны отв со сл маслом, с терным сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-2020
Хлеб в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	Хлеб в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005
							Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,8	№29-2005	Лимон порц	6	0,08	0	0,17	0,94	54-0гн-2020
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020
							Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005							
Итого	490	27,41	23,21	71,65	602,9		Итого	525	13,12	24,53	69,2	549,6		Итого	499	23,21	18,96	62,42	512,26	
ИТОГО %					25,66		ИТОГО %					23,387		ИТОГО %					21,798	
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	690	33,01	28,21	80,65	709,9		ВСЕГО: завтрак	725	18,72	29,53	78,6	651,6		ВСЕГО: завтрак	699	28,81	23,96	71,42	619,26	
ВСЕГО: %					30,21		ВСЕГО: %					27,728		ВСЕГО: %					26,351	

ОБЕД							ОБЕД							ОБЕД						
							Огурец свежий нарезка	60	0,48	0,06	1,5	8	54-2з-2020	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,28	12	54-3з-2020
Суп картофельный с мясн фрик, с вермишелью	200	9,14	6	18,5	164	54-7с-2020	Суп картофельный с рыбн консервами	200	7,9	4,1	12,42	118	54-12с-2020	Суп Ессентуки	200	4,2	5,38	17,3	133	ТТК№02
Капуста тушеная со свиной	300	20,5	28,11	19,4	413	54-11ам-2020	Бефстроганов из отв говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	54-1м-2020	Жаркое с говядиной по-домашнему	300	30,12	29	25,8	484	54-9м-2020
							Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	146	54-11м-2020							
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	Компот из см с х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	54-1хн-2020	Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020
ВСЕГО: обед	740	36,06	34,87	74,7	750,4		ВСЕГО: обед	750	31,45	26,43	81,44	689,8		ВСЕГО: обед	800	39,69	35,26	86,48	819	
ИТОГО: %					31,93		ИТОГО: %					29,353		ИТОГО: %					34,851	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,1	63,1	155,4	62,1		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		50,2	56,0	160,0	57,1		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,5	59,2	157,9	61,2	

ПОЛДНИК							ПОЛДНИК							ПОЛДНИК						
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020	Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05	Запеканка творожная с манкой	150	18,75	9,33	23,3	277	54-1г-2020
							Пюре гороховое	150	14,5	6,2	33,8	248	54-23г-2020	Соус молочный, сметанный	30	1,25	4,2	1,6	28	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	180	0,09	0	6,39	26	54-9хн-2020	Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн-2020
ВСЕГО: полдник	460	36,53	10,45	61,69	486,5		ВСЕГО: полдник	450	33,34	22,94	75,64	642		ВСЕГО: полдник	410	22,51	13,86	45,2	399,3	
ИТОГО: %					20,7		ИТОГО: %					27,319		ИТОГО: %					16,991	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		105,6	73,5	217,0	82,8		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		83,5	78,9	235,7	84,4		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		91,0	73,1	203,1	78,2	

10 день - пятница						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020
Хлеб пшен в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	№148-2005
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого	490	28,79	23,78	80,34	649,4	
ИТОГО %					27,634	
Второй завтрак						
Бифидфрут	200	4	1,8	8	62	ТК №81
ВСЕГО: завтрак	690	32,79	25,58	88,34	711,4	
ВСЕГО: %					30,272	

278,342128 27,8342128

ОБЕД						
Перец болгарский свежий нарезка	60	0,75	0,075	2,9	15	54-4з-2020
Суп картофельный с горохом	200	13,88	5,12	16,39	167	54-8с-2020
Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-2020
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020
ВСЕГО: обед	770	43,85	24,76	99,89	792,92	
ИТОГО: %					33,741	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		76,6	50,3	188,2	64,0	

337,662553 33,7662553

1221,6 61,0806383

ПОЛДНИК						
Омлет натуральный запеченный с сыром	150	9,6	11,5	4,7	160	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	180	0,09	0	6,39	26	54-9хн-2020
ВСЕГО: полдник	460	13,5	12,03	46,69	348,5	
ИТОГО: %					14,83	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		90,1	62,4	234,9	78,8	

204,8 20,4834043

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