

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ №256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМЛЬСКАЯ, 10,
ПЕРВАЯ СМЕНА, ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ**

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В. *Н.В. Маркова*
" 09.01. " 2023г

1 день - понедельник								2 день - вторник							
ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Суп молочный вермишелевый	200	5,5	5,6	17,7	143	54-19к-2020		Рыба (минтай) запеченая в сметанном соусе	100	18,9	25,12	5,4	322	54-9р-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	54-11м-2020	
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
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 лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн-2020	
Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020		Итого	547	31,38	34,31	82,4	764		
Итого	583	24,8	32,4	52,87	603,5			ИТОГО %					28,1		
ИТОГО %					22,19			Второй завтрак							
Второй завтрак								Бификвашка	200	5,6	5	9	107	TK №82	
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		ВСЕГО: завтрак	747	36,98	39,31	91,4	871		
ВСЕГО: завтрак	783	30,4	37,4	62,27	705,5			ВСЕГО: %					37,1		
ВСЕГО: %					25,94										

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	250	14,9	9,05	13,21	221	54-2с-2020		Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020	
Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393	54-12м-2020		Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020	
								Каша пшеничная	180	5,28	6,45	31,28	204	54-2п-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,01	41,55	201	№148-2005		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020	
Компот св плодов(брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
ВСЕГО: обед	790	56,1	20,3	106,5	857,5			Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ИТОГО: %					31,53			ВСЕГО: обед	850	49,24	22,8	136,1	1019		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,5	57,6	168,7	57,46			ИТОГО: %					37,5		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,2	62,1	227,5	74,5		

3 день - среда								4 день - четверг							
ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Каша манная молочная	200	7,5	10,7	39,1	283	54-21к-2020		Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус- 2020	
Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005	
Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005									
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005									
Итого	595	17,47	29,48	84,78	675,4			Итого	555	33,485	21,81	71,92	657,9		
ИТОГО %					24,83			ИТОГО %					24,19		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Бификвашка	200	5,6	5	9	107	TK №82	
ВСЕГО: завтрак	795	23,07	34,48	94,18	777,4			ВСЕГО: завтрак	755	39,085	26,81	80,92	764,9		
ВСЕГО: %					33,08			ВСЕГО: %					28,12		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Рассольник со смет	250	14,96	8,56	17,16	205	54-3с-2020		Суп крупяной с курицей	250	11,42	7,49	23,12	206	54-11с-2020	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05		Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020	
Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285	54-11м-2020		Каша гречневая рассыпчатая	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	
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020		Компот св плодов (брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	50,03	26,08	136,9	1054			ВСЕГО: обед	820	42,89	31,475	126	956		
ИТОГО: %					38,75			ИТОГО: %					35,15		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		73,1	60,6	231,1	71,83			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		81,975	58,285	207	63,27		

5 день - пятница								6 день - понедельник							
ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
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	
								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		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	
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	560	23,62	20,57	68,2	551			Итого	495	16,47	27,5	71,65	599,8		
ИТОГО %					20,257			ИТОГО %					22,05		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Бификвашка	200	5,6	5	9	107	TK №82	
ВСЕГО: завтрак	760	29,22	25,57	77,6	653			ВСЕГО: завтрак	695	22,07	32,5	80,65	706,8		
ВСЕГО: %					24,007			ВСЕГО: %					25,99		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Свекольник 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	
Тефтели рыбные	100	15,75	30,9	12,62	215	54-13р-2020		Оладьи печеночные	100	14,1	25,1	7,6	312	54-19м-2020	
Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020		Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	54-11м-2020	
Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	54-3соус-2020		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	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	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
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	870	39,71	50,88	131,1	963,37			ВСЕГО: обед	820	32,63	41,9	117,1	975,7		
ИТОГО: %					35,418			ИТОГО: %					35,87		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,9	76,4	208,7	59,4			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54,7	74,4	197,8	61,9		

7 день - вторник								8 день - среда							
ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Печень тушеная по строгановски	100	16,7	17,5	6,62	251	54-18м-2020		Каша молочная пшеница	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-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		Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Сыр порционн	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005	
								Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	
Итого	540	31,5	26,5	84,02	698,5			Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005	
ИТОГО %					25,68			Итого	595	18,27	30,47	83,18	680,4		
Второй завтрак								ИТОГО %					25,01		
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Второй завтрак							
ВСЕГО: завтрак	740	37,1	31,5	93,42	800,5			Бификвашка	200	5,6	5	9	107	TK №82	
ВСЕГО: %					29,43			ВСЕГО: завтрак	795	23,87	35,47	92,18	787,4		
								ВСЕГО: %					28,95		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп вермишелевый с курицей	250	11,4	7,49	23,12	206	54-7с-2020		Суп картофельный с рыбн консервами	250	9,87	5,12	15,5	147	54-12с-2020	
Капуста тушеная со свининой	300	20,5	28,1	19,4	413	54-11ам-2020		Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,01	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	
ВСЕГО: обед	840	39,1	36,7	94,27	862			ВСЕГО: обед	790	51,43	16,25	118,4	822,5		
ИТОГО: %					31,69			ИТОГО: %					30,24		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		76,2	68,2	187,7	61,1			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,3	51,7	210,5	59,2		

9 день - четверг								10 день - пятница							
ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113	54-6о-2020		Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020	
Макароны отв , с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005									
Лимон порц	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0гн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	565	25,92	21,15	74,24	590,1			Итого	540	29,26	23,55	85,56	669,9		
ИТОГО %					21,695			ИТОГО %					24,629		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		Бификвашка	200	5,6	5	9	107	ТК №82	
ВСЕГО: завтрак	765	31,52	26,15	83,64	692,1			ВСЕГО: завтрак	740	34,86	28,55	94,56	776,9		
ВСЕГО: %					25,445			ВСЕГО: %					28,563		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп Есентуки	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №02		Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020	
Жаркое домашнему	300	30,12	29	25,8	484	54-9м-2020		Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05	
								Пюре гороховое	150	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020		Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	840	42,41	36,84	103,9	912,7			ВСЕГО: обед	760	57,76	22,74	119,2	985,48		
ИТОГО: %					33,555			ИТОГО: %					36,231		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		73,9	63,0	187,5	59,0			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		92,6	51,3	213,8	64,8		