

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
 ДЛЯ МБОУ №256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10,
 ПЕРВАЯ СМЕНА, ВТОРОЙ ВАРИАНТ, зимне-весенний период

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

1 день - понедельник								2 день - вторник							
ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393	54-12м-2020		Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020	
								Макаронь отв со сл маслом, с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-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	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Лимон порционно	6	0,08	0	0,17	0,94	54-0гн-2020	
								Чай	180	0,18	0	5,85	24,1	54-1гн-2020	
Итого	510	39,1	10,8	75,9	555,9			Итого	544	25,88	21,15	73,56	588		
ИТОГО %					20,44			ИТОГО %					21,6		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		Бифидквашка	200	5,6	5	9	107	ТК №82	
ВСЕГО: завтрак	710	44,7	15,8	85,3	657,9			ВСЕГО: завтрак	744	31,48	26,15	82,56	695		
ВСЕГО: %					24,19			ВСЕГО: %					25,6		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Печень тушеная по строгановски	100	16,7	17,5	6,62	251	54-18м-2020		Рыба (минтай) запеченая в сметанном соусе	100	18,9	25,12	5,4	322	54-9р-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020		Каша пшениная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	54-11м-2020	
								Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
Хлеб пшен в/в, п/п 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	
ВСЕГО: обед	820	48,6	35,9	114,6	1000			ВСЕГО: обед	820	51,23	41,05	129,8	1092		
ИТОГО: %					36,77			ИТОГО: %					40,1		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		93,2	51,7	199,9	60,96			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		82,7	67,2	212,4	65,7		

3 день - среда								4 день - четверг							
ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
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	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-6г-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	
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	520	27,32	15,28	97,45	710,1			Итого	540	29,26	23,55	85,56	669,9		
ИТОГО %					26,11			ИТОГО %					24,63		
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	720	32,92	20,28	106,9	812,1			ВСЕГО: завтрак	740	34,86	28,55	94,56	776,9		
ВСЕГО: %					29,86			ВСЕГО: %					28,56		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Курица тушеная	100	32,9	7,48	1,58	205	54-1м-2020		Голубцы ленивые с рисом	320	26,8	25,28	20,48	418	54-3м-2020	
Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285	54-11м-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	
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	64,73	25,43	118,2	957,1			ВСЕГО: обед	910	47	35,225	99,8	904		
ИТОГО: %					35,19			ИТОГО: %					33,24		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		97,6	45,7	225,0	65,04			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		81,86	63,775	194,4	61,8		

5 день - пятница								6 день - понедельник							
ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
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 пшенная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	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	
Чай	180	0,18	0	5,85	24,12	54-1гн-2020		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	
Итого	520	26,91	38,17	85,37	616,49			Итого	540	26,48	34,3	84,4	752,8		
ИТОГО %					22,665			ИТОГО %					27,68		
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	720	32,51	43,17	94,77	718,49			ВСЕГО: завтрак	740	32,08	39,3	93,4	859,8		
ВСЕГО: %					26,415			ВСЕГО: %					31,61		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020		Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005		Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-2020	
Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020	
ВСЕГО: обед	790	50,08	22,15	116,4	862			Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,01	41,55	201	№148-2005	
ИТОГО: %					31,691			Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		82,6	65,3	211,1	58,1			ВСЕГО: обед	850	48,88	24,2	141,6	1050		
								ИТОГО: %					38,59		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		81,0	63,5	235,0	70,2		

7 день - вторник								8 день - среда							
ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Омлет натуральный запеченый с сыром	200	12,9	15,3	6,2	214	54-4о-2020		Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020	
Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005									
Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005		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									
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	
Итого	575	19,5	28,47	62,55	583,9			Итого	510	38,95	10,79	75,7	554,8		
ИТОГО %					21,47			ИТОГО %					20,3971		
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	775	25,1	33,47	71,95	685,9			ВСЕГО: завтрак	710	44,55	15,79	84,7	661,8		
ВСЕГО: %					25,22			ВСЕГО: %					24,3309		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Печень тушеная по строгановски	100	16,7	17,5	6,62	251	54-18м-2020		Курица тушеная	100	32,9	7,48	1,58	205	54-1м-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020		Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285	54-11м-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	
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	820	45,1	34,38	124,5	984,6			ВСЕГО: обед	820	60,04	21,89	121,4	919,45		
ИТОГО: %					36,2			ИТОГО: %					33,8033		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,2	67,8	196,4	61,4			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		104,6	37,7	206,1	58,1		

9 день - четверг								10 день - пятница							
ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020		Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05	
Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус-2020		Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-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	
Лимон порц	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 с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020		Итого	540	40,52	16,24	95,2	761,9		
Итого	562	33,545	20,68	69,82	640,9			ИТОГО %					28,011		
ИТОГО %					23,563			Второй завтрак							
Второй завтрак								Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87	
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		ВСЕГО: завтрак	762	39,145	25,68	79,22	742,9		
ВСЕГО: завтрак	762	39,145	25,68	79,22	742,9			ВСЕГО: %					27,313		
ВСЕГО: %					27,313			ВСЕГО: %					31,945		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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 по-домашнему	300	30,12	29	25,8	484	54-9м-2020		Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005		Рис отварной	180	4,32	6,48	43,6	249	54-6г-2020	
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
ВСЕГО: обед	840	42,41	36,835	103,9	912,7			Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	
ИТОГО: %					33,555			ВСЕГО: обед	840	47,99	27,39	123,2	931,48		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		81,6	62,5	183,1	60,9			ИТОГО: %					34,246		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		94,1	48,6	227,4	66,2		