

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11 лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
 ДЛЯ МБОУ №256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 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	180	4,95	5,02	15,94	129	54-19к-2020		Рыба (минтай) запеченая в сметанном соусе	90	17,01	22,6	4,86	290	54-9р-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005		Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232	54-11м-2020	
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	
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	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Чай	180	0,18	0	5,85	24,1	54-1гн-2020	
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020		Итого	456	25,88	30,03	60,18	615		
Итого	479	14,8	24,6	36,89	428,7			ИТОГО %					26,2		
ИТОГО %					18,24			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	656	31,48	35,03	69,18	722		
ВСЕГО: завтрак	679	20,4	29,6	46,29	530,7			ВСЕГО: %					30,7		
ВСЕГО: %					22,58										

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	90	16,44	16,32	14,64	272	54-4м-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Каша пшеничная	150	4,4	5,37	26,06	170	54-2п-2020	
Компот св плодов(брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020	
ВСЕГО: обед	740	55,4	19,9	91,51	787			Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
ИТОГО: %					33,49			Компот из см с х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	54-1хн-2020	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,8	49,5	137,8	56,07			ВСЕГО: обед	760	44,24	29,57	109,4	880		
								ИТОГО: %					37,5		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,7	64,6	178,6	68,2		

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	150	6,25	8,02	29,32	213	54-21к-2020		Запеканка творожная с манкой	180	22,5	11,22	28	333	54-1т-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005		Соус молочный, сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47	54-1соус-2020	
Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	
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 с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020		Итого	460	26,36	15,75	50,1	475,4		
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005		ИТОГО %					20,23		
Итого	485	11,59	23,55	60,45	499,4			Второй завтрак							
ИТОГО %					21,25			Бификвашка	200	5,6	5	9	107	TK №82	
Второй завтрак								ВСЕГО: завтрак	660	31,96	20,75	59,1	582,4		
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		ВСЕГО: %					24,78		
ВСЕГО: завтрак	685	17,19	28,55	69,85	601,4										
ВСЕГО: %					25,59										

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	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05		Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020	
Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	146	54-11м-2020		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	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	
Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020		Компот св плодов (брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	730	39,21	31,64	92,6	812,7			ВСЕГО: обед	730	39,09	28,35	103,2	816,5		
ИТОГО: %					34,58			ИТОГО: %					34,74		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		56,4	60,2	162,4	60,17			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,05	49,1	162,3	59,53		

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	150	9,6	11,5	4,7	160	54-4о-2020		Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	
Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	№29-2005		Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	54-21гн-2020		Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005	
Итого	480	18,01	16,43	52,8	429,5	№525-2005		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	
ИТОГО %					18,277			Итого	465	14,16	27,1	57,75	532,3		
Второй завтрак								ИТОГО %					22,65		
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Второй завтрак							
ВСЕГО: завтрак	680	23,61	21,43	62,2	531,5			Бификвашка	200	5,6	5	9	107	TK №82	
ВСЕГО: %					22,617			ВСЕГО: завтрак	665	19,76	32,1	66,75	639,3		
								ВСЕГО: %					27,2		
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	90	11,58	6,97	11,36	155,25	54-13р-2020		Оладьи печеночные	90	12,75	22,7	5,1	276	54-19м-2020	
Макароньы отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		Каша пшениная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232	54-11м-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	
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	760	31,46	24,97	105,8	774,25			ВСЕГО: обед	760	30,01	38,1	106	887		
ИТОГО: %					32,947			ИТОГО: %					32,61		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		55,1	46,4	168,0	55,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		49,8	70,2	172,8	59,8		

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	90	15,1	15,8	5,95	225	54-18м-2020		Каша молочная пшеничная	150	6,22	8,77	28,12	216	54-6к-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№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 Чай	10 200	2,3 0,2	2,9 0	0 6,5	35,8 26,8	№29-2005 54-2гн-2020	
Итого	470	25,9	23	62,35	558,4			Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005	
ИТОГО %					23,76			Итого	505	11,58	24,3	59,9	505,1		
Второй завтрак								ИТОГО %					21,49		
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Второй завтрак							
ВСЕГО: завтрак	670	31,5	28	71,75	660,4			Бификвашка	200	5,6	5	9	107	TK №82	
ВСЕГО: %					28,1			ВСЕГО: завтрак	705	17,18	29,3	68,9	612,1		
								ВСЕГО: %					26,05		

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	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	
ВСЕГО: обед	790	38,3	36,4	79,32	791,5			ВСЕГО: обед	740	49,07	15,91	102,5	748,5		
ИТОГО: %					33,68			ИТОГО: %					31,85		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,8	64,3	151,1	61,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66,3	45,2	171,4	57,9		

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	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020	
Макарони отв , с терным сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005									
Лимон порц	6	0,08	0	0,17	0,94	54-0гн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	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 с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	479	21,67	18,73	53,12	467,76			Итого	470	23,86	20,43	63,75	533,4		
ИТОГО %					19,905			ИТОГО %					22,698		
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	679	27,27	23,73	62,52	569,76			ВСЕГО: завтрак	670	29,46	25,43	72,75	640,4		
ВСЕГО: %					24,245			ВСЕГО: %					27,251		

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	250	32,6	8,6	21,8	295	54-9м-2020		Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05	
								Пюре гороховое	150	14,5	6,2	33,8	248	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	
Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020		Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	740	42,57	16,09	84,53	652			ВСЕГО: обед	730	54,7	29,68	105,7	901,48		
ИТОГО: %					27,745			ИТОГО: %					38,361		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,8	39,8	147,1	52,0			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		84,2	55,1	178,5	65,6		