

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
 ДЛЯ МБОУ №256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10,
 ПЕРВАЯ СМЕНА, ВТОРОЙ 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 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	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020	
								Макаронь отв со сл маслом, с терным сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-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	
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	480	36,7	10,5	62	488,4			Итого	435	16,87	14,73	52,82	411		
ИТОГО %					20,78			ИТОГО %					17,5		
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	680	42,3	15,5	71,4	590,4			ВСЕГО: завтрак	635	22,47	19,73	61,82	518		
ВСЕГО: %					25,12			ВСЕГО: %					22		

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	90	15,1	15,8	5,96	225,6	54-18м-2020		Рыба (минтай) запеченая в сметанном соусе	90	17,01	22,6	4,86	290	54-9р-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020		Каша пшениная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232	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	
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	
ВСЕГО: обед	730	44,5	32,5	91,87	857,6			ВСЕГО: обед	730	45,72	36,77	106,4	939		
ИТОГО: %					36,49			ИТОГО: %					40		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,9	47,9	163,3	61,62			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,2	56,5	168,2	62		

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	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05		Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-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	
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	450	22,53	22,05	70,69	571,1			Итого	470	23,86	20,43	63,75	533,4		
ИТОГО %					24,3			ИТОГО %					22,7		
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	650	28,13	27,05	80,09	673,1			ВСЕГО: завтрак	670	29,46	25,43	72,75	640,4		
ВСЕГО: %					28,64			ВСЕГО: %					27,25		

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	90	29,6	6,73	1,42	185	54-1м-2020		Голубцы ленивые рассыпчатые	260	21,8	20,54	16,64	339	54-3м-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	
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	52,37	22,05	79,38	726,2			ВСЕГО: обед	780	40,63	29,6	79,23	739,5		
ИТОГО: %					30,9			ИТОГО: %					31,47		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		80,5	49,1	159,5	59,54			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,09	55,03	152	58,72		

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	90	11,58	6,97	11,36	155,25	54-13р-2020		Оладьи печеночные	90				225		
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		Каша пшенная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232	54-11м-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	
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	450	19,37	12,8	63,71	448,87			Итого	470	8,81	7,43	55,8	551,3		
ИТОГО %					19,101			ИТОГО %					23,46		
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	650	24,97	17,8	73,11	550,87			ВСЕГО: завтрак	670	14,41	12,4	64,8	658,3		
ВСЕГО: %					23,441			ВСЕГО: %					28,01		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Свекольник со сметаной,	250	8,52	11,02	13,52	187	54-18с-2020		Суп с морской 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	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Пюре гороховое	150	14,5	6,2	33,8	248	54-23г-2020	
Компот из см с х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	54-1хн-2020		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020	
ВСЕГО: обед	740	47,72	21,81	100,5	788			Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
ИТОГО: %					33,532			Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,7	39,6	173,7	57,0			ВСЕГО: обед	770	43,66	22,6	119,5	929		
								ИТОГО: %					39,53		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		58,1	35,1	184,3	67,5		

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	150	9,6	11,5	4,7	160	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	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									
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	495	13,9	24,3	47,15	462,4			Итого	480	36,64	10,45	61,8	487,3		
ИТОГО %					19,68			ИТОГО %					20,74		
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	695	19,5	29,3	56,55	564,4			ВСЕГО: завтрак	680	42,24	15,45	70,8	594,3		
ВСЕГО: %					24,02			ВСЕГО: %					25,29		

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	90	15,1	15,8	5,95	225	54-18м-2020		Курица тушеная	90	29,6	6,73	1,42	185	54-1м-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-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	
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	730	41,1	30,9	101,8	841,5			ВСЕГО: обед	730	47,64	18,52	82,14	686,3		
ИТОГО: %					35,81			ИТОГО: %					29,2		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		60,6	60,2	158,3	59,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		89,9	34,0	152,9	54,5		

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	150	18,75	9,33	23,3	277	54-1т-2020		Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05	
Соус молочный, сметанный	30	1,25	4,2	1,6	28	54-1соус- 2020		Пюре гороховое	150	14,5	6,2	33,8	248	54-23г-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	
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 с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн-2020		Итого	470	33,55	22,85	68,94	614,9		
Итого	396	22,57	13,86	44,72	397,56			ИТОГО %					26,166		
ИТОГО %					16,917			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	596	28,17	18,86	54,12	499,56		
ВСЕГО: завтрак	596	28,17	18,86	54,12	499,56			ВСЕГО: %					21,258		
ВСЕГО: %					21,258			Итого	30,719						

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	250	32,6	8,6	21,8	295	54-9м-2020		Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-2020	
Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	54-21хн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
ВСЕГО: обед	740	42,57	16,09	84,53	652			Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	
ИТОГО: %					27,745			ВСЕГО: обед	760	46,56	25,96	101,1	819,98		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,7	35,0	138,7	49,0			ИТОГО: %					34,893		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		85,7	53,8	179,0	65,6		