

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ
№256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10
ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В.
"01.11" 2024г.

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) запеченная 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 рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-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 порционн	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Кукуруза порционн	30	1,56	13,2	6	32,4	№65-2005	
Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020									
Итого	583	24,77	32,35	52,87	603,5			Итого	570	29,7	45,47	89,4	766,3		
ИТОГО %					22,19			ИТОГО %					28,17		
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	783	30,37	37,35	62,27	705,5			ВСЕГО: завтрак	770	35,3	50,47	98,8	868,3		
ВСЕГО: %					25,94			ВСЕГО: %					36,95		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	250	14,85	9,05	13,21	221	54-2с-2020		Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020	
Курица тушеная	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-2020		Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020		Каша пшеничная	180	5,28	6,45	31,28	204	54-2п-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
ВСЕГО: обед	820	40,5	22,84	109,46	829,9			Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ИТОГО: %					30,51			ВСЕГО: обед	850	49,24	22,8	136,1	1019		
								ИТОГО: %					37,46		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,9	60,2	171,7	56,45			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		84,5	73,3	234,9	74,41		

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	
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005		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		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									
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-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	17,51	30,61	87,08	693,5			Итого	555	33,545	20,68	69,82	640,9		
ИТОГО %					25,5			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	795	23,11	35,61	96,48	795,5			ВСЕГО: завтрак	755	39,145	25,68	79,22	742,9		
ВСЕГО: %					33,85			ВСЕГО: %					27,313		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Икра овощная	150	3,4	5,52	17,2	132	№55-2005									
Рассольник со смет	250	14,955	8,56	17,158	205	54-3с-2020		Щи со свежей капустой	250	11,34	12,06	7,12	182	54-1с-2020	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020		Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-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	
Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020		Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	940	59,92	25,205	137,21	1012			ВСЕГО: обед	820	43,11	35,945	119,63	971		
ИТОГО: %					37,22			ИТОГО: %					35,699		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		83,0	60,8	233,7	71,07			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		82,255	61,625	198,85	63,011		

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 запеченный 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	
								Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005	
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005		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 лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005									
Итого	560	23,56	21,7	70,3	568			Итого	495	16,51	28,6	73,95	617,9		
ИТОГО %					20,882			ИТОГО %					22,717		
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	760	29,16	26,7	79,7	670			ВСЕГО: завтрак	695	22,11	33,6	83,35	719,9		
ВСЕГО: %					24,632			ВСЕГО: %					26,467		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп крупянной с курицей	250	11,42	7,49	23,12	206	54-11с-2020		Суп с морской с капустой	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №01	
Печень тушеная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-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 гречневая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-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 св плодов (брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
ВСЕГО: обед	870	43,3	34,045	125,1	978,62			ВСЕГО: обед	820	35,11	41,59	109,3	948,9		
ИТОГО: %					35,979			ИТОГО: %					34,886		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,5	60,7	204,8	60,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,2	75,2	192,7	61,4		

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
Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020		Каша молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	
Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020		Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005	
Икра кабачковая	100	0,8	2,74	4,36	55	54-20из-2020		Масло сливочное	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 порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
								Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005	
Итого	640	26,58	24,61	86,12	681,9			Итого	595	19,41	31,8	95,95	746,5		
ИТОГО %					25,07			ИТОГО %					27,445		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		Йогурт	200	3,3	2	22,8	102	№490	
ВСЕГО: завтрак	840	32,18	29,61	95,52	783,9			ВСЕГО: завтрак	795	22,71	33,8	118,75	848,5		
ВСЕГО: %					28,82			ВСЕГО: %					31,195		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп вермишелевый с курицей	250	11,42	7,49	23,12	206	54-7с-2020		Свекольник со сметаной	250	8,52	11,02	13,52	187	54-18с-2020	
Капуста тушеная со свининой	300	20,5	28,11	19,4	413	54-11ам-2020		Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020	
								Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-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 из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020		Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	840	39,35	36,61	103,9	900,5			ВСЕГО: обед	840	39,47	31,91	125,87	948		
ИТОГО: %					33,11			ИТОГО: %					34,853		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,5	66,2	199,4	61,9			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		62,2	65,7	244,6	66,0		

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 рыбные	100	15,75	30,9	12,62	215	54-13р-2020	
Макароны отв , с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-2020		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020	
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005									
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		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	
Итого	558	25,86	22,28	76,34	607,1			Итого	540	24,99	38,05	90,62	627,27		
ИТОГО %					22,32			ИТОГО %					23,061		
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	758	31,46	27,28	85,74	709,1			ВСЕГО: завтрак	740	30,59	43,05	100,02	729,27		
ВСЕГО: %					26,07			ВСЕГО: %					26,811		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец соленый	100	0,95	0,18	4,03	20	54-2з-2020									
Суп картофельный с рыбн консервами	250	9,87	5,12	15,5	147	54-12с-2020		Суп Есентуки	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №02	
Голубцы ленивые с рисом	320	26,8	25,28	20,48	418	54-3м-2020		Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05	
Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	54-3соус-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	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		Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	1010	46,7	32,94	105,8	904,45			ВСЕГО: обед	790	38,12	23,91	122,83	931,5		
ИТОГО: %					33,252			ИТОГО: %					34,246		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		78,2	60,2	191,6	59,3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,7	67,0	222,9	61,1		