

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ
№256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10
ВТОРОЙ 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 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец	Цена	ЗАВТРАК 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№-рец	Цена
Курица тушеная	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-2020		Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020		Макароны 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		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	540	23,34	13,45	82,4	542,9			Итого	558	25,92	21,15	74,24	590,9		
ИТОГО %					19,96			ИТОГО %					21,72		
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	740	28,94	18,45	91,8	644,9			ВСЕГО: завтрак	758	31,52	26,15	83,64	692,9		
ВСЕГО: %					23,71			ВСЕГО: %					25,47		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Печень тушеная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-2020		Рыба (минтай) запеченная 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 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	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	48,66	35,84	111,08	985,5			ВСЕГО: обед	820	47,99	39,01	130,8	1062		
ИТОГО: %					36,23			ИТОГО: %					39,04		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		77,6	54,3	202,9	59,94			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		79,5	65,2	214,5	64,52		

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
								Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-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	490	38,93	10,79	75,05	552,1			Итого	540	29,26	23,55	85,56	669,9		
ИТОГО %					20,3			ИТОГО %					24,629		
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	690	44,53	15,79	84,45	654,1			ВСЕГО: завтрак	740	34,86	28,55	94,96	771,9		
ВСЕГО: %					24,05			ВСЕГО: %					28,379		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
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	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05		Жаркое по-домашнему	300	39,12	10,32	26,1	354	54-9м-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	820	50,425	25,975	141,81	1074			ВСЕГО: обед	840	57,89	23,385	94,57	818		
ИТОГО: %					39,5			ИТОГО: %					30,074		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		95,0	41,8	226,3	63,55			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		92,75	51,935	189,53	58,452		

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
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	
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	
								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		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	540	28,02	24,77	80,22	655,52			Итого	570	29,85	34,86	87,67	781,9		
ИТОГО %					24,1			ИТОГО %					28,746		
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	740	33,62	29,77	89,62	757,52			ВСЕГО: завтрак	770	35,45	39,86	97,07	883,9		
ВСЕГО: %					27,85			ВСЕГО: %					32,496		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Суп крупяной 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	
Свинина тушеная	100	18	18,8	2,9	252	54-1см-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		Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-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	90	6,93	1,005	41,55	201	№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	820	40,87	33,875	121,4	950			ВСЕГО: обед	850	49,08	24,12	133,35	1016,9		
ИТОГО: %					34,9265			ИТОГО: %					37,386		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,5	63,6	211,0	62,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		84,5	64,0	230,4	69,9		

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 запеченный 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 с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	575	19,47	28,47	62,55	583,9			Итого	510	39,05	10,79	75,9	555,9		
ИТОГО %					21,47			ИТОГО %					20,4375		
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	775	25,07	33,47	71,95	685,9			ВСЕГО: завтрак	710	42,35	12,79	98,7	657,9		
ВСЕГО: %					25,22			ВСЕГО: %					24,1875		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020		Бефстроганов из говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	54-1м-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	
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	820	39,71	29,7	131,8	951,5			ВСЕГО: обед	820	40,69	35,91	120,17	964		
ИТОГО: %					34,98			ИТОГО: %					35,44118		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		64,8	63,2	203,8	60,2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		83,0	48,7	218,9	59,6		

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	54-1г-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		Каша гречневая	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	
Лимон порц	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0гн-2020									
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	562	33,545	20,68	69,82	640,9			Итого	540	32,96	17,08	97,7	749,9		
ИТОГО %					23,563			ИТОГО %					27,57		
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	740	38,56	22,08	107,1	851,9		
ВСЕГО: %					27,313			ВСЕГО: %					31,32		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
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	
Курица тушеная	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-2020		Тефтели рыбные	100	15,75	30,9	12,62	215	54-13р-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-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	
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	820	35,32	19,005	119,95	789,15			ВСЕГО: обед	820	32,46	45,22	129,6	874,87		
ИТОГО: %					29,013			ИТОГО: %					32,164		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,5	44,7	199,2	56,3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,0	67,3	236,7	63,5		