

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ №256 ГС
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	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	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-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	№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	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020									
Итого	509	18,6	28,62	47,96	523			Итого	530	27,09	41,87	81,66	693,3		
ИТОГО %					22,272			ИТОГО %					29,5		
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	709	24,2	33,62	57,36	625,4			ВСЕГО: завтрак	730	32,69	46,87	91,06	795,3		
ВСЕГО: %					26,613			ВСЕГО: %					33,84		

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	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-2020		Каша пшеничная с соусом	180	5,39	6,18	28,73	192	54-2п-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		Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	760	37,47	21,42	88,41	722,9			ВСЕГО: обед	790	46,05	21,38	117	919		
ИТОГО: %					30,762			ИТОГО: %					39,11		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		61,7	55,0	145,8	57,374			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		78,7	68,3	208,1	72,95		

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	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		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	60	4,62	0,67	27,7	135	№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 лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005									
Итого	525	13,2	24,72	72,37	562,7			Итого	490	28,67	16,09	64	542,9		
ИТОГО %					23,94			ИТОГО %					23,102		
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	725	18,8	29,72	81,77	664,7			ВСЕГО: завтрак	690	34,27	21,09	73,4	644,9		
ВСЕГО: %					28,29			ВСЕГО: %					27,443		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Икра овощная	100	2,27	3,68	11,47	88	№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	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-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	
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	860	56,48	23,03	117,63	902,4			ВСЕГО: обед	750	37,71	32,83	97,87	836		
ИТОГО: %					38,4			ИТОГО: %					35,574		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,3	52,8	199,4	66,68			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,98	53,92	171,27	63,017		

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	
								Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
						№29-2005		Сыр порционнo	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	500	19,5	17,6	63,87	489			Итого	485	15,75	28,3	69,02	592,9		
ИТОГО %					20,809			ИТОГО %					25,23		
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	700	25,1	22,6	73,27	591			ВСЕГО: завтрак	685	21,35	33,3	78,42	694,9		
ВСЕГО: %					25,149			ВСЕГО: %					29,57		
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	90	15,07	15,75	5,96	225,56	54-18м-2020		Оладьи печеночные	130	25,99	5,34	8,88	180	54-19м-2020/	
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	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	
Компот из свежих плодов	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	750	36,61	29,51	99,68	811			ВСЕГО: обед	820	46,01	21,02	107,9	794,9		
ИТОГО: %					34,492			ИТОГО: %					29,224		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		61,7	52,1	173,0	59,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		67,4	54,3	186,3	58,8		

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
Икра кабачковая	60	0,5	1,66	2,66	28	54-22из-2020		Каша молочная пшенная	150	6,22	8,77	28,12	216	54-6к-2020	
Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020		Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-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 порционн	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 лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
								Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	№525-2005	
Итого	560	23,77	21,03	77,11	592,9			Итого	525	13,57	25,67	67,34	556,7		
ИТОГО %					25,23			ИТОГО %					23,689		
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	760	29,37	26,03	86,51	694,9			ВСЕГО: завтрак	725	16,87	27,67	90,14	658,7		
ВСЕГО: %					29,57			ВСЕГО: %					28,03		

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	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-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	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	810	37,04	36,27	90,02	834,5			ВСЕГО: обед	780	36,44	30,49	104,82	841		
ИТОГО: %					35,51			ИТОГО: %					35,787		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66,4	62,3	176,5	65,1			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		53,3	58,2	195,0	63,8		

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	90	11,58	6,97	11,36	155,25	54-13р-2020	
Макароны отв , с терным сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-2020		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-2020	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		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	513	23,2	19,9	64,87	530,1			Итого	500	20,1	13,04	82,16	526,15		
ИТОГО %					22,557			ИТОГО %					22,389		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87	
ВСЕГО: завтрак	713	28,8	24,9	74,27	632,1			ВСЕГО: завтрак	700	25,7	18,04	91,56	628,15		
ВСЕГО: %					26,898			ВСЕГО: %					26,73		

								ОБЕД 1 вариант							
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец соленный	60	0,57	0,11	2,42	12	54-2з-2020									
Суп картофельный с рыbn 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 рассыпчатые	260	21,8	20,54	16,64	339	54-3м-2020		Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05	
Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-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	
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	860	38,35	27,25	84,73	736,45			ВСЕГО: обед	800	34,72	30,72	110,07	854		
ИТОГО: %					31,338			ИТОГО: %					36,34		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		67,2	52,2	159,0	58,2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		60,4	48,8	201,6	63,1		