

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ, МБОУ №256 ГО
ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМЛЬСКАЯ 10,

ВТОРОЙ ВАРИАНТ, ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД



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	54-6а-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	6.48	43.6	249	54-8г-2020		Макаронны 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) запеченая 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	130.84	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		

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	100	15.75	30.9	12.62	215	54-13р-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	27.03	38.17	86.22	620.27			Итого	570	29.85	34.86	87.67	781.9		
ИТОГО %					22.804			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	32.63	43.17	95.62	722.27			ВСЕГО: завтрак	770	35.45	39.86	97.07	883.9		
ВСЕГО: %					26.554			ВСЕГО: %					32.496		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
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	37.97	37.405	111.77	931.5			ВСЕГО: обед	850	49.08	24.12	133.35	1016.9		
ИТОГО: %					34.2463			ИТОГО: %					37.386		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70.6	80.6	207.4	60.8			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 запеченый 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	TK №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		Суп картофельный с рыбн консервами	250	9.87	5.12	15.5	147	54-12с-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	42.04	30.005	122.15	924.45		
ИТОГО: %					34.98			ИТОГО: %					33.98713		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		64.8	63.2	203.8	60.2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		84.4	42.8	220.9	58.2		

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	54-1т-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		Пюре гороховое	180	17.4	7.44	40.5	297	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	
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	40.52	16.24	95.2	761.9		
ИТОГО %					23.563			ИТОГО %					28.011		
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	46.12	21.24	104.6	863.9		
ВСЕГО: %					27.313			ВСЕГО: %					31.761		

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	
Курица тушеная	100	14.1	6.3	4.4	131	54-19к-2020		Печень тушеная по строгановски	100	16.74	17.5	6.62	251	54-18м-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	6.48	43.6	249	54-8г-2020		Каша "Дружба 1"	180	7.2	7.3	43.3	267	54-61гд-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	30.71	20.615	126.08	808.7			ВСЕГО: обед	820	48.41	32.305	122.16	970.1		
ИТОГО: %					29.732			ИТОГО: %					35.6654		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69.9	46.3	205.3	57.0			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		94.5	53.5	226.8	67.4		

