

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В.
" 07 " 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	
								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	
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	40,5	22,84	109,46	829,9			ВСЕГО: обед	850	49,24	22,8	136,1	1019		
ИТОГО: %					30,51			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		Омлет натуральный запеченный с сыром	200	12,9	15,3	6,2	214	54-4о-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	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	54-21гн-2020	
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		Банан свежий	150	2,22	0,3	32,7	142,5	№525-2005	
Яблоко свежее	150	0,6	0	16,99	70,5	№525-2005									
Итого	645	17,71	30,61	92,74	717			Итого	610	24,28	21,8	81,2	615,5		
ИТОГО %					26,36			ИТОГО %					22,629		
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	845	23,31	35,61	102,14	819			ВСЕГО: завтрак	810	29,88	26,8	90,6	717,5		
ВСЕГО: %					34,85			ВСЕГО: %					26,379		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020									
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	890	57,32	19,785	122,51	894,4			ВСЕГО: обед	820	43,11	35,945	119,63	971		
ИТОГО: %					32,88			ИТОГО: %					35,699		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		80,6	55,4	224,6	67,73			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,99	62,745	210,23	62,077		

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
Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020		Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020	
Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус-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 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	
Итого	555	33,485	21,81	71,92	657,9			Итого	495	16,51	28,6	73,95	617,9		
ИТОГО %					24,188			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	755	39,085	26,81	81,32	759,9			ВСЕГО: завтрак	695	22,11	33,6	83,35	719,9		
ВСЕГО: %					27,938			ВСЕГО: %					26,467		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп крупяной с курицей	250	11,42	7,49	23,12	206	54-11с-2020		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,42	7,49	23,12	206	54-7с-2020	
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 рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-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	820	41,65	32,695	120,7	941,62			ВСЕГО: обед	820	41,27	42,35	110,8	987,9		
ИТОГО: %					34,618			ИТОГО: %					36,32		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		80,7	59,5	202,0	62,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		63,4	76,0	194,1	62,8		

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	100	0,8	2,74	4,36	55	54-20из-2020		Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	
Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020		Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	
Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	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 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	
								Нектарин свежий	100	1,06	0,32	8,85	44	№525-2005	
Итого	640	26,58	24,61	86,12	681,9			Итого	585	18,21	31,62	78,07	670,5		
ИТОГО %					25,07			ИТОГО %					24,651		
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	785	21,51	33,62	100,87	772,5		
ВСЕГО: %					28,82			ВСЕГО: %					28,401		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец соленый	100	0,95	0,18	4,03	20	54-2з-2020		Помидор порционнo	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020	
Суп картофельный с клёцками	250	16,01	4,99	22,21	198	54-6с-2020		Свекольник со сметаной,	250	8,52	11,02	13,52	187	54-18с-2020	
Рагу овощное со свининой	350	31,5	32,9	25,08	582	54-22м-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	990	55,89	39,08	112,7	1082			ВСЕГО: обед	940	40,57	32,11	129,67	969		
ИТОГО: %					39,78			ИТОГО: %					35,625		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		88,1	68,7	208,2	68,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		62,1	65,7	230,5	64,0		

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	12,87	7,75	12,62	172,5	54-14р-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	22,11	14,9	90,62	584,4		
ИТОГО %					22,32			ИТОГО %					21,485		
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	27,71	19,9	100,02	686,4		
ВСЕГО: %					26,07			ВСЕГО: %					25,235		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп Есентуки	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №02		Суп с морской капустой	250	5,26	6,73	21,63	167	ттк№01А	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05		Голубцы ленивые рассыпчатые	320	26,8	25,28	20,48	418	54-3м-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-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 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	820	40,73	24,15	146,3	1036			ВСЕГО: обед	860	37,87	33,59	82,68	784,5		
ИТОГО: %					38,088			ИТОГО: %					28,842		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,2	51,4	232,0	64,2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		65,6	53,5	182,7	54,1		