

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В.
" 07.07.2024г

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
Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020		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 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	610	39,85	10,89	78,4	569,9			Итого	540	29,26	23,55	85,56	669,9		
ИТОГО %					20,95			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	810	45,45	15,89	87,8	671,9			ВСЕГО: завтрак	740	34,86	28,55	94,96	771,9		
ВСЕГО: %					24,7			ВСЕГО: %					28,379		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
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		95,9	41,9	229,6	64,2			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 крупянной 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	
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	55,24	24,88	134,84	1055,9		
ИТОГО: %					34,9265			ИТОГО: %					38,82		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,5	63,6	211,0	62,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		90,7	64,7	231,9	71,3		

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
Каша вязкая пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	284	54-13к-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									
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	
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	
Итого	485	17,05	30,4	70,22	622			Итого	510	39,05	10,79	75,9	555,9		
ИТОГО %					22,87			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	685	22,65	35,4	79,62	724			ВСЕГО: завтрак	710	42,35	12,79	98,7	657,9		
ВСЕГО: %					26,62			ВСЕГО: %					24,1875		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Огурец соленый	100	0,95	0,18	4,03	20	54-2з-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	
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	44,3	27,2	130,9	944			ВСЕГО: обед	820	40,69	35,91	120,17	964		
ИТОГО: %					34,71			ИТОГО: %					35,44118		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		67,0	62,6	210,5	61,3			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
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05		Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020	
Каша гречневая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020		Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус-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	32,96	17,08	97,7	749,9			Итого	555	33,545	20,68	69,82	640,9		
ИТОГО %					27,57			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	740	38,56	22,08	107,1	851,9			ВСЕГО: завтрак	755	39,145	25,68	79,22	742,9		
ВСЕГО: %					31,32			ВСЕГО: %					27,313		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Курица тушеная	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-2020		Тефтели рыбные	100	12,87	7,75	12,62	172,5	54-14р-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	
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	31,11	20,515	130,98	829			ВСЕГО: обед	820	29,58	22,07	129,6	832		
ИТОГО: %					30,478			ИТОГО: %					30,588		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,7	42,6	238,1	61,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,7	47,7	208,8	57,9		