

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10,
Маркова Н.В.
" 10 " 2025г

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	220	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	
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005		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 ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	
Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Кукуруза порционнo	30	1,56	13,2	6	32,4	№65-2005	
								Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020									
Итого	603	24,71	33,48	54,97	620,5			Итого	600	31,8	47,51	96,68	822,3		
ИТОГО %					22,81			ИТОГО %					30,23		

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	32,9	7,48	1,58	205	54-10р-2020	Котлета мясная с соусом	120	11,1	11,5	14,8	210	451, сб. шк. 2004г		
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		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90		
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	59,39	25,72	106,77	921,8		ВСЕГО: обед	840	41,24	27,06	128,1	922,9			
ИТОГО: %					33,89		ИТОГО: %					33,93			
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		89,7	64,2	171,1	60,45		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		78,6	79,6	234,1	73,26			

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	230	6,8	12,2	33,4	273	№205		Каша рисовая молочная	250	6,6	8,1	35,7	242	54-21к-2020	
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005		Батон п/п	90	6,84	2,7	44,7	228	№147-2005	
Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	№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	142,5	№525-2005	
Печенье	80	5,12	13,44	54,8	349,6	№97									
Итого	605	21,53	45,54	124,85	986,1			Итого	655	19,69	27,7	114,85	831,6		
ИТОГО %					36,25			ИТОГО %					30,574		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 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	
Плов с курицей	300	21	26,35	62	470	№244		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 ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90	
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	840	43,48	37,62	140,64	975,3			ВСЕГО: обед	820	43,2	37,65	119,76	988,88		
ИТОГО: %					35,86			ИТОГО: %					36,356		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,6	88,2	274,9	82,16			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,49	70,35	244,01	70,679		

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,сгущ. Молоко	220	37,44	25,1	58,5	658,1	г-2020,№490-2005		Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-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	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005	
								Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Яблоко свежее	150	0,6	0	16,99	70,5	№525-2005		молоко в инд. Упаковке	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87	
Итого	630	42,9	26,9	112	908,5			Итого	695	23,51	36,6	83,55	752,9		
ИТОГО %					33,401			ИТОГО %					27,68		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 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	
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,соус	210	10,83	9,09	45,67	307	2020,54-3соус-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90	
Компот св плодов (брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
ВСЕГО: обед	800	43,34	34,39	119,7	955			ВСЕГО: обед	850	43,67	44,39	124,8	1071,8		
ИТОГО: %					35,11			ИТОГО: %					39,404		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		91,8	66,3	241,1	72,3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,8	86,0	217,7	70,8		

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		Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113	54-6о-2020	
Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020		Макароны отв , с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-2020	
Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020		Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005	
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	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Груша свежая	185	0,74	0,55	19,05	86,95	№525-2005	
Итого	670	28,89	24,95	99,97	747,9			Итого	743	26,6	22,83	95,39	694,05		
ИТОГО %					27,5			ИТОГО %					25,517		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
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	
Плов с курицей	300	40,95	12,15	49,8	472	54-12м-2020		Голубцы ленивые	260	21,8	20,54	16,64	339	54-3м-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90	
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	840	64,48	19,85	133,5	969,9			ВСЕГО: обед	800	35,44	32,23	77,66	742		
ИТОГО: %					35,66			ИТОГО: %					27,279		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		99,0	49,8	242,9	66,9			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		65,3	57,1	195,9	56,5		

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
Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020		Тефтели рыбные	100	12,87	7,75	12,62	172,5	54-14р-2020	
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020	
Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
Сыр порционнo	15	3,45	4,35	0	53,7	№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	
Йогурт	200	3,3	2	22,8	102	№490									
Нектарин свежий	100	1,06	0,32	8,85	44	№525-2005		Апельсин свежий	185	1,67	0,37	14,93	79,6	№525-2005	
Итого	790	19,72	29,47	105,6	746,6			Итого	755	26,1	15,6	119,4	730		
ИТОГО %					27,449			ИТОГО %					26,838		
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		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		Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ТК № 90	
Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020		Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	40,82	25,85	146,4	1053,9			ВСЕГО: обед	800	34,94	30,73	119,77	887,88		
ИТОГО: %					38,746			ИТОГО: %					32,643		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66,1	60,3	261,4	69,9			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66,6	51,3	248,6	63,2		