

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ
№256 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10,
ВТОРОЙ ВАРИАНТ ВЕСЕННИЙ 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
								Кукуруза порционно	100	5,2	44	20		№65	
Курица тушеная,огурец солёный	145	14,52	6,8	6,24	140	9к-2020,54-2з-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		Макароньы отв со сл маслом, с черным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	4,62	0,67	27,7	135	№90		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№90	
								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	615	23,76	13,95	84,24	551,9			Итого	658	31,12	65,15	94,24	590,9		
ИТОГО %					20,29			ИТОГО %					21,72		

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 припущенная в молоке	100	13,1	7,62	2,87	134	54-7р-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	№90		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№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	48,66	35,84	111,08	985,5			ВСЕГО: обед	820	42,19	21,51	128,3	874		
ИТОГО: %					36,23			ИТОГО: %					32,13		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		48,7	35,8	111,1	56,52			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		42,2	21,5	128,3	53,86		

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
Плов с курицей	300	40,95	12,15	49,8	472	54-12м-2020		Мясо тушёное	100	18	18,8	2,9	252	54-1см-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020	
Йогурт	200	3,3	2	22,8	102	№490		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№90	
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	
								Банан свежий	185	2,7	0,37	40,33	175	№525-2005	
Итого	760	49,17	14,82	107	736,9			Итого	725	35,46	28,12	120,63	874,9		
ИТОГО %					27,09			ИТОГО %					32,165		

ОБЕД 2 вариант							ОБЕД 2 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	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05		Овощи тушеные с мясом	300	26,2	31,5	26,3	501	ТТК №7	
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	№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	820	50,43	25,975	141,81	1074			ВСЕГО: обед	840	44,97	44,565	94,77	965		
ИТОГО: %					39,5			ИТОГО: %					35,478		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		50,4	26,0	141,8	66,59			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		44,97	44,565	94,77	67,643		

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,горошек	130	17,64	17,575	8,42	262	м-2020,54-20з-2025		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	90	4,62	0,67	27,7	135	№90		Хлеб пшен в/в, п/п	90	4,62	0,67	27,7	135	№90	
Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	№83		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
								Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87	
Итого	600	28,62	24,845	97,72	729			Итого	770	34,46	39,05	94,4	861,9		
ИТОГО %					26,801			ИТОГО %					31,688		
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	
Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,6	179	б. Дели принт 2011г.		Котлета мясная с соусом	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020	
Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	4,7	38	229	№ 184		Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№90		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№90	
Компот св плодов (брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	54-11хн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
ВСЕГО: обед	820	37,35	23,085	122,4	852,5			ВСЕГО: обед	820	54,25	24,07	132,2	1033,9		
ИТОГО: %					31,342			ИТОГО: %					38,011		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		37,4	23,1	122,4	58,1			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54,3	24,1	132,2	69,7		

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	150	14,6	21,6	2,6	263	тк №234		Голубцы ленивые	320	26,8	25,28	20,48	416	54-3м-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	№90	
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	150	1,2	0,3	11,25	57	№525-2005		Йогурт	200	3,3	2	22,8	102	№490	
Итого	550	19,9	23,4	45,42	474,9			Итого	780	35,02	27,95	77,68	680,9		
ИТОГО %					17,46			ИТОГО %					25,0331		

ОБЕД 2 вариант							ОБЕД 2 вариант								
Суп картофельный с клецками	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		Гуляш из говядины	100	13,8	14,5	3,2	199	ТК №96	
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	№90		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№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	820	44,3	27,2	130,9	944			ВСЕГО: обед	820	39,59	34,81	121,07	953		
ИТОГО: %					34,71			ИТОГО: %					35,0368		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		44,3	27,2	130,9	52,2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		39,6	34,8	121,1	60,1		

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
Огурец солёный	100	0,95	0,18	4,03	20	54-2з-2020		Запеканка творожная с манкой,с молоком сгущенным	230	37,44	25,1	58,5	653,1	г-2020,№490-2005	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05									
Каша гречневая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	90	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№90									
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	185	0,7	0	20,8	86,9	№525-2005	
Итого	640	33,91	17,26	101,7	769,9			Итого	705	43,06	25,77	113,7	816		
ИТОГО %					28,305			ИТОГО %					30		
ОБЕД 2 вариант							ОБЕД 2 вариант								
Суп Есентуки	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №02		Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,87	5,12	15,5	147	54-12с-2020	
Курица тушеная	100	32,9	7,48	1,58	205	54-10р-2020		Овощи тушеные с мясом	300	26,2	31,5	26,3	501	ТТК №7	
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	№90		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 свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	49,91	21,695	128,2	903			ВСЕГО: обед	840	43,2	37,73	93,55	891,5		
ИТОГО: %					33,199			ИТОГО: %					32,776		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		49,9	21,7	128,2	61,5			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		43,2	37,7	93,6	62,8		