

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В. *Н.В. Маркова*
" 18.10. " 2025г.

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,огурец солёный	145	14,52	6,8	6,24	140	9к-2020,54-2з-2020		Кукуруза порционнно	100	5,2	44	20		№65	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020		Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	4,62	0,67	27,7	135	№90		Макароны отв со сл маслом, с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-2020	
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	№90	
Итого	615	23,76	13,95	84,24	551,9			Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
ИТОГО %					20,29			Итого	658	31,12	65,15	94,24	590,9		
								ИТОГО %					21,72		

ОБЕД 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец	Цена	ОБЕД 2 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
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		Тефтели рыбные (минтай)	100	12,87	7,75	12,62	172,5	54-14р-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	41,96	21,64	138,1	912,5		
ИТОГО: %					36,23			ИТОГО: %					33,55		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		48,7	35,8	111,1	36,23			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		42,0	21,6	138,1	33,55		

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		Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-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	
Яблоко свежее	185	0,74	0	20,9	86,95	№76		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	745	46,61	12,82	105,1	721,9			Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	21,8	№525-2005	
ИТОГО %					26,54			Итого	640	30,76	23,75	107,36	691,7		
								ИТОГО %					25,43		

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	50,425	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	39,5			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		44,97	44,565	94,77	35,478		

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-2020,54-203-2025		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	
Итого	600	28,62	24,845	97,72	729			Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87	
ИТОГО %					26,8015			Итого	770	34,46	39,05	94,4	861,9		
								ИТОГО %					31,688		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,6	179	сб. 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	132,17	1033,9		
ИТОГО: %					31,3419			ИТОГО: %					38,011		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		37,4	23,1	122,4	31,3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54,3	24,1	132,2	38,0		

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 молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	284	54-13к-2020		Голубцы ленивые	320	26,8	25,28	20,48	416	54-3м-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	№90	
Сыр порционно	30	6,9	8,7	0	107,4	№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	
Апельсин свежий	185	1,67	0,37	14,99	79,6	№75		Йогурт	200	3,3	2	22,8	102	№490	
Итого	680	21,02	33,67	85,21	737,4			Итого	780	35,02	27,95	77,68	680,9		
ИТОГО %					27,11			ИТОГО %					25,03309		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Суп картофельный с клёцками	250	16,01	4,99	22,21	198	54-6с-2020		Свекольник со сметаной, Горбуша припущенная в молоке	250	8,52	11,02	13,52	187	54-18с-2020	
Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020			100	13,1	7,62	2,87	134	54-7р-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	№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	38,89	27,93	120,74	888		
ИТОГО: %					34,71			ИТОГО: %					32,64706		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		44,3	27,2	130,9	34,7			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		38,9	27,9	120,7	32,6		

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
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	
								Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	№75	
Итого	640	33,91	17,26	101,73	769,9			Итого	620	43,16	25,97	100,4	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 с морской капустой	250	5,26	6,73	21,63	167	тТК№01А	
Гуляш из птицы	100	13,8	14,5	3,2	199	437,сб. шк. 2004г.		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 см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	30,81	28,715	129,78	897			ВСЕГО: обед	840	38,89	39,24	109,28	950		
ИТОГО: %					32,978			ИТОГО: %					34,926		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		30,8	28,7	129,8	33,0			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		38,9	39,2	109,3	34,9		