

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ №256 ГО  
ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10,  
ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД



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	4,95	5,02	15,95	129	54-19ж-2020		Рыба(минтай) припущенный в молоке	100	13,1	7,62	2,87	134	54-9р-2020	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№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	№29-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 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	
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020									
Итого	529	18,6	28,62	47,97	523			Итого	540	22,43	16,48	81	562,28		
ИТОГО %					22,272			ИТОГО %					23,9268		
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	729	24,2	33,62	57,37	625,4			ВСЕГО: завтрак	740	28,03	21,48	90,4	664,3		
ВСЕГО: %					26,613			ВСЕГО: %					28,2672		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
								Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8	54-2з-2020	
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	54-19ж-2020		Котлета мясная	90	16,44	16,32	14,64	272	54-4м-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020		Каша пшеничная с соусом	180	5,39	6,18	28,73	192	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	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 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	790	38,28	24,21	95,74	780,3			ВСЕГО: обед	840	44,86	31,34	113	913		
ИТОГО: %					33,203			ИТОГО: %					38,8664		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		62,5	57,8	153,1	59,816			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,9	52,8	203,4	67,1336		

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	185	5,5	7,4	27,3	200	№ 205		Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
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	
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005							№29-2005		
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	54-21гн-2020	
Печенье	40	2,56	6,72	27,4	174,8	№97		Банан свежий	185	2,7	0,37	40,33	175	№525-2005	
Итого	510	16,91	33,72	86,42	712,7			Итого	650	18,15	27,27	115,15	776		
ИТОГО %					30,33			ИТОГО %					33,021		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Йогурт	200	3,3	2	22,8	102	№490		Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87	
ВСЕГО: завтрак	710	20,21	35,72	109,22	814,7			ВСЕГО: завтрак	850	23,75	32,27	124,55	878		
ВСЕГО: %					34,67			ВСЕГО: %					37,362		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец солёный в нарезке	60	0,57	0,11	2,42	12	54-2з-2020		Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12	54-3з-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		Мясо тушенное	90	14,9	15,6	2,3	210	54-1см-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020	
								Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 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	54,87	21,17	108,71	842,8			ВСЕГО: обед	810	40,31	37,06	95,23	874,38		
ИТОГО: %					35,86			ИТОГО: %					37,208		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,1	56,9	217,9	70,53			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		64,06	69,33	219,78	74,569		

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,с молоком сгущенным(мёд)	170	27,76	18,65	41,8	474,8	т-2020,№490-2005		Каша молочная пшеничная	150	6,22	8,77	28,12	216	54-6к-2020	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	
								Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
Яблоко свежее	185	0,7	0	20,8	86,9	№525-2005		Сыр порционнно	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	
								Груша свежая	185	0,74	0,74	20,35	77,7	№525-2005	
Итого	605	32,56	20,15	94,17	716,6			Итого	620	15,81	29,11	80,19	631,6		
ИТОГО %					30,494			ИТОГО %					26,877		
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	805	38,16	25,15	103,6	818,6			ВСЕГО: завтрак	820	21,41	34,11	89,59	733,6		
ВСЕГО: %					34,834			ВСЕГО: %					31,217		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Кукуруза консервированная	60	2,6	22	10	54	№65-2005									
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	90	15,07	15,75	5,96	225,56	54-18м-2020		Оладьи печеночные	90	12,75	22,65	5,1	276	54-19м-2020/	
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		Каша гречневая рассыпчатая,соус	180	9,19	7,71	46,28	260	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	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90	
Компот из свежих плодов	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	810	39,3	53,22	109,8	880,94			ВСЕГО: обед	780	38,37	40,23	109	921,28		
ИТОГО: %					37,487			ИТОГО: %					33,871		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		77,5	78,4	213,4	72,3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		59,8	74,3	198,6	65,1		

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
Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020		Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020	
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		Макароны отв , с тертым сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90		Печенье	40	2,56	6,72	27,4	174,8	№97	
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									
Итого	650	24,56	21,38	85,83	638,3			Итого	509	20,96	22,62	91,97	648,2		
ИТОГО %					27,16			ИТОГО %					27,583		
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	850	30,16	26,38	95,23	740,3			ВСЕГО: завтрак	709	24,26	24,62	114,77	750,2		
ВСЕГО: %					31,5			ВСЕГО: %					31,923		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Икра кабачковая	60	0,5	1,66	2,66	28	№ 74		Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8	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	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	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	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 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	55,85	19,15	114	851,4			ВСЕГО: обед	830	33,61	31,96	65,31	682,5		
ИТОГО: %					36,23			ИТОГО: %					29,043		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,0	45,5	209,2	67,7			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,9	56,6	180,1	61,0		

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
Каша молочная пшеничная	220	8,2	10,8	38,5	284	54-13к-2020		Каша манная молочная	185	5,5	7,4	27,3	200	№ 205	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005		Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	54-21гн-2020	
								Яблоко свежее	185	0,7	0	20,8	86,9	№525-2005	
Итого	505	17,05	30,4	70,22	621,9			Итого	470	19,35	31,4	85,62	617		
ИТОГО %					26,464			ИТОГО %					26,255		
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	705	22,65	35,4	79,62	723,9			ВСЕГО: завтрак	670	24,95	36,4	95,02	719		
ВСЕГО: %					30,804			ВСЕГО: %					30,596		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
								Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12	54-3з-2020	
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	
Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05		Тефтели рыбные	90	11,58	6,97	11,36	155,25	54-14р-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-8г-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	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90	
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	750	35,11	32,33	119,8	908,88			ВСЕГО: обед	750	29,96	19,97	101,29	704		
ИТОГО: %					38,676			ИТОГО: %					29,963		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,8	67,7	199,4	69,5			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54,9	56,4	196,3	60,6		