

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В.
" 15.10 " 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	200	5,5	5,6	17,7	143	54-19к-2020		Рыба припущенная в молоке	100	13,1	7,62	2,87	134	54-7р-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 порционн	10	2,3	2,9	0	35,8	№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	519	16,85	26,3	49,72	502			Итого	540	22,43	16,48	81	562,3		
ИТОГО %					21,37			ИТОГО %					23,93		
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	719	22,45	31,3	59,12	604,2			ВСЕГО: завтрак	740	28,03	21,48	90,4	664,3		
ВСЕГО: %					25,711			ВСЕГО: %					28,27		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	200	11,88	7,24	10,57	177	54-2с-2020		Суп картофельный с горохом	200	13,88	5,12	16,39	167	54-8с-2020	
Курица тушеная	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-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	740	35,31	22,4	93,1	736,3			ВСЕГО: обед	730	40,92	30	107,4	863		
ИТОГО: %					31,331			ИТОГО: %					36,74		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,8	53,7	152,2	57,042			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,0	51,5	197,8	65,01		

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 порционнo	10	2,3	2,9	0	35,8	№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	100	1,5	0,2	21,8	142,5	№525-2005	
Итого	500	14,61	30,82	86,42	677,5			Итого	565	16,95	27,1	96,62	744		
ИТОГО %					28,83			ИТОГО %					31,638		
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	700	20,21	35,82	95,82	779,5			ВСЕГО: завтрак	765	22,55	32,1	106,02	845,5		
ВСЕГО: %					33,17			ВСЕГО: %					35,979		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец солёный в нарезке	60	0,57	0,11	2,42	12	54-2з-2020									
Рассольник со смет	200	11,952	6,848	13,725	205	54-3с-2020		Щи со свежей капустой	200	10,19	10,55	5,7	159	54-1с-2020	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020		Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-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	770	51,86	19,458	105,28	842,8			ВСЕГО: обед	700	36,65	33,03	96,58	829,38		
ИТОГО: %					35,86			ИТОГО: %					35,293		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,1	55,3	201,1	69,03			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		59,2	65,13	202,6	71,271		

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	170	27,76	18,65	41,8	474,8	г-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	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005		Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0	35,8	№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	
								Нектарин свежий	100	1,06	0,32	8,85	44	№525-2005	
Итого	520	32,26	20,15	84,7	676,7			Итого	525	13,83	25,79	68,69	562,7		
ИТОГО %					28,796			ИТОГО %					23,945		
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	720	37,86	25,15	94,1	778,7			ВСЕГО: завтрак	725	19,43	30,79	78,09	664,7		
ВСЕГО: %					33,136			ВСЕГО: %					28,285		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп крупяной с курицей	200	9,14	6	18,5	164	54-11с-2020		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,14	6	18,5	164	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/	
Макароны отварные,кукуруза	170	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	720	34,42	29,73	95,19	785,44			ВСЕГО: обед	730	36,09	38,74	104,4	879,28		
ИТОГО: %					33,423			ИТОГО: %					32,326		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,3	54,9	189,3	66,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		55,5	69,5	182,5	60,6		

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
								Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020	
Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020		Макароны отв , с терным сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-2020	
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Печенье	40	2,56	6,72	27,4	174,8	№97	
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									
Итого	500	23,36	21,08	74,58	581,3			Итого	509	20,96	22,62	91,97	648,2		
ИТОГО %					24,74			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	700	28,96	26,08	83,98	683,3			ВСЕГО: завтрак	709	24,26	24,62	114,77	750,2		
ВСЕГО: %					29,08			ВСЕГО: %					31,923		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Икра кабачковая	60	0,5	1,66	2,66	28	№ 74									
Суп картофельный с клёцками	200	12,82	3,99	17,77	158	54-6с-2020		Свекольник со сметаной, Голубцы ленивые,огурчик солёный	200	6,82	8,82	10,82	150	54-18с-2020	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020			280	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	770	52,66	18,15	109,6	811,4			ВСЕГО: обед	740	31,43	29,7	61,11	637,5		
ИТОГО: %					34,53			ИТОГО: %					27,128		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		81,6	44,2	193,5	63,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		55,7	54,3	175,9	59,1		

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		Тефтели рыбные	90	11,58	6,97	11,36	155,25	54-14р-2020	
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	№147-2005		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-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	
Итого	505	17,05	30,4	70,22	621,9			Итого	500	20,19	14,75	82,29	542,53		
ИТОГО %					26,464			ИТОГО %					23,086		
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	700	25,79	19,75	91,69	644,53		
ВСЕГО: %					30,804			ВСЕГО: %					27,427		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Суп Есентуки	200	4,2	5,38	17,3	133	ТТК №02		Суп с морской капустой	200	4,2	5,38	17,3	133	ТТК №01А	
Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05		Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020		Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	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	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	700	34,05	30,98	115,5	874,88			ВСЕГО: обед	700	27,46	26,56	95,38	729		
ИТОГО: %					37,229			ИТОГО: %					31,016		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		56,7	66,4	195,1	68,0			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		53,3	46,3	187,1	58,4		