

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11лет) 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
Курица тушеная	90	29,6	6,73	1,42	185	54-10р-2020		Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6а-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020		Макароньы отв со сл маслом, с терным 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		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		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	530	38,93	15,59	79,55	613			Печенье	40	2,56	6,72	27,4	174,8	№97	
ИТОГО %					26,1			Итого	519	19,31	16,78	67,53	497,8		
Второй завтрак								ИТОГО %					21,18		
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Второй завтрак							
ВСЕГО: завтрак	730	44,53	20,59	88,95	715,3			Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87	
ВСЕГО: %					30,44			ВСЕГО: завтрак	719	24,91	21,78	76,93	599,8		
								ВСЕГО: %					25,52		

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		Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8	54-2з-2020	
Печень тушеная по строгановски	90	15,07	15,75	5,96	225,6	54-18м-2020		Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020	
Каша гречневая рассыпчатая, помидор	177	8,53	7,5	37,04	244	4г-2020/54-3з-2020		Рыба припущенная в молоке	100	13,1	7,62	2,87	134	54-7р-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2,04	13,98	83,88	№ 89	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90	
ВСЕГО: обед	777	43,46	34,68	90,74	869,8			Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ИТОГО: %					37,01			ВСЕГО: обед	850	40,45	22,94	116,1	832,4		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		88,0	55,3	179,7	67,45			ИТОГО: %					35,42		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		65,4	44,7	193,0	60,94		



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	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	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		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 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		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		Груша свежая	185	0,74	0,74	20,35	77,7	№525-2005	
Итого	685	26,08	23,63	93,99	693,74			Итого	685	26,7	32,67	95,88	770,98		
ИТОГО %					29,521			ИТОГО %					32,808		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87	
ВСЕГО: завтрак	885	31,68	28,63	103,4	795,74			ВСЕГО: завтрак	885	32,3	37,67	105,3	872,98		
ВСЕГО: %					33,861			ВСЕГО: %					37,148		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Кукуруза консервированная	60	2,6	22	10	54	№65-2005									
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	об. Дели принт 2011г.		Котлета мясная	90	16,44	16,32	14,64	272	54-4м-2020	
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-2020		Пюре гороховое, соус	180	15,49	7,01	36,47	270	-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	840	34,23	47,17	118,2	840,38			ВСЕГО: обед	780	48,36	33,2	108,8	927,28		
ИТОГО: %					35,761			ИТОГО: %					39,459		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		65,9	75,8	221,5	69,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		80,7	70,9	214,0	76,6		

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	260	21,8	20,54	16,64	339	54-3м-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	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,34	13,85	67,5	№ 90	
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	№525-2005		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	
Итого	550	19,9	23,4	45,42	475			Итого	560	29,37	29,64	78,57	693,08		
ИТОГО %					20,21			ИТОГО %					29,493		
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	750	25,5	28,4	54,82	576,9			ВСЕГО: завтрак	760	32,67	31,64	101,37	795,08		
ВСЕГО: %					24,55			ВСЕГО: %					33,833		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
								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	
Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020		Гуляш из говядины	100	13,8	14,5	3,2	199	ТК №96	
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		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 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	750	39,57	26,07	109,9	832,4			ВСЕГО: обед	760	33,81	32,82	87,77	780,5		
ИТОГО: %					35,42			ИТОГО: %					33,213		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		65,1	54,5	164,7	60,0			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66,5	64,5	189,1	67,0		

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
Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05		Запеканка творожная с манкой, с молоком сгущенным(мёд)	170	27,76	18,65	41,8	474,8	г-2020, №490-2005	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020		Яблоко свежее	185	0,7	0	20,8	86,9	№525-2005	
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	№148-2005	
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	500	29,65	25,6	85,07	688,78			Итого	615	33,38	19,32	97	724,6		
ИТОГО %					29,31			ИТОГО %					30,834		
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	35,25	30,6	94,47	790,78			ВСЕГО: завтрак	815	38,98	24,32	106,4	826,6		
ВСЕГО: %					33,65			ВСЕГО: %					35,174		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Курица тушеная	100	32,9	7,48	1,58	205	54-10р-2020		Овощи тушеные с мясом	245	21,4	25,7	21,5	409	ТТК №7	
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-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	60	4,62	0,67	27,7	135	№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	760	46,97	21,99	107,2	812,38			ВСЕГО: обед	815	36,75	31,71	77,18	745,5		
ИТОГО: %					34,569			ИТОГО: %					31,723		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		82,2	52,6	201,7	68,2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,7	56,0	183,6	66,9		