

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ МБОУ №256 ГС
ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10,
ВТОРОЙ 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 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	54-6о-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-2020		Макароны 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	ТК №87		Второй завтрак							
ВСЕГО: завтрак	730	44,53	20,59	88,95	715,3			Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №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	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	
Печень тушеная по строгановски	90	15,07	15,75	5,96	225,6	54-18м-2020		Рыба припущенная в молоке	100	13,1	7,62	2,87	134	54-7р-2020	
Каша гречневая рассыпчатая,помидор	177	8,53	7,5	37,04	244	4г-2020/54-3з-2020		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	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	
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	727	40,49	32,87	88,1	825,8			ВСЕГО: обед	740	36,51	21,6	110,5	782,4		
ИТОГО: %					35,14			ИТОГО: %					33,29		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		85,0	53,5	177,1	65,58			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		61,4	43,4	187,4	58,82		

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
								Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-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	
Итого	510	39,14	12,5	76,03	572,3			Итого	500	26,26	22,48	77,78	617,28		
ИТОГО %					24,35			ИТОГО %					26,267		
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	710	44,74	17,5	85,43	674,3			ВСЕГО: завтрак	700	31,86	27,48	87,18	719,28		
ВСЕГО: %					28,69			ВСЕГО: %					30,608		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
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	
Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05		Овощи тушеные с мясом	245	21,4	25,7	21,5	409	ТТК №7	
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	700	41,8	32,448	111,9	947,3			ВСЕГО: обед	705	36,8	38,63	74,83	800		
ИТОГО: %					40,31			ИТОГО: %					34,059		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,5	49,9	197,3	69			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,66	66,11	162,01	64,666		

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	
Итого	500	25,38	23,63	73,19	606,84			Итого	500	25,96	31,93	75,53	693,28		
ИТОГО %					25,823			ИТОГО %					29,501		
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	30,98	28,63	82,59	708,84			ВСЕГО: завтрак	700	31,56	36,93	84,93	795,28		
ВСЕГО: %					30,163			ВСЕГО: %					33,842		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,6	179	б. 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	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	730	29,35	23,68	103,5	744,88			ВСЕГО: обед	730	46,08	31,71	104,1	885,28		
ИТОГО: %					31,697			ИТОГО: %					37,671		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		60,3	52,3	186,1	61,9			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		77,6	68,6	189,1	71,5		

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 свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	№525-2005									
								Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	500	19,5	23,3	41,67	455,9			Итого	520	26,81	22,92	51,17	518,28		
ИТОГО %					19,4			ИТОГО %					22,054		
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	25,1	28,3	51,07	557,9			ВСЕГО: завтрак	720	30,11	24,92	73,97	620,28		
ВСЕГО: %					23,74			ВСЕГО: %					26,395		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Суп картофельный с клёцками	200	12,82	3,99	17,77	158	54-6с-2020		Свекольник со сметаной,	200	6,82	8,82	10,82	150	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	700	36,38	25,07	105,5	792,4			ВСЕГО: обед	710	31,63	30,56	83,57	735,5		
ИТОГО: %					33,72			ИТОГО: %					31,298		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		61,5	53,4	156,5	57,5			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		61,7	55,5	157,5	57,7		

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	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	100	0,4	0	11,33	47	№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	530	33,08	19,32	87,53	684,7		
ИТОГО %					29,31			ИТОГО %					29,136		
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	730	38,68	24,32	96,93	786,7		
ВСЕГО: %					33,65			ВСЕГО: %					33,477		
ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Суп Есентуки	200	4,2	6,73	21,63	167	ТТК №02		Суп с морской капустой	200	4,2	5,38	17,3	133	ТТК №01А	
Курица тушеная	90	29,6	6,73	1,42	185	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	700	42,61	21,24	107,1	792,38			ВСЕГО: обед	705	30,42	31,85	76,7	719,5		
ИТОГО: %					33,718			ИТОГО: %					30,617		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		77,9	51,8	201,6	67,4			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,1	56,2	173,6	64,1		