

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В. 01.08.2025г

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	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-2020		Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	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	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-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	№148-2005	
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	
								Мандарин	150	0,3	1,2	11,25	57	№525-2005	
Итого	570	23,34	13,45	82,4	542,9			Итого	708	26,22	22,35	85,49	647,9		
ИТОГО %					19,96			ИТОГО %					23,82		

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		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	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
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
Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020		Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020	
Плов с курицей	300	40,95	12,15	49,8	472	54-12м-2020		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
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	
								Банан свежий	185	2,78	0,37	32,7	142,5	№525-2005	
Итого	660	46,67	12,92	86,7	648,9			Итого	725	32,04	23,92	118,26	812,4		
ИТОГО %					23,86			ИТОГО %					29,868		

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		Плов со свининой	250	19	19,25	48,25	443	54-11м-2020	
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	№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	50,425	25,975	141,81	1074			ВСЕГО: обед	790	37,77	32,315	116,72	907		
ИТОГО: %					39,5			ИТОГО: %					33,346		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		50,4	26,0	141,8	39,5			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		37,77	32,315	116,72	33,346		

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	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-2020		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	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	90	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	№83		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	570	27,72	24,77	95,92	717,62			Итого	570	28,86	34,05	85	759,9		
ИТОГО %					26,3831			ИТОГО %					27,938		
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	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
Компот св плодов (брусника)	180	0,09	0,09	7,11	29,6	54-11хн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
ВСЕГО: обед	820	35,64	23,085	120,4	844,1			ВСЕГО: обед	820	54,25	24,07	132,17	1033,9		
ИТОГО: %					31,0331			ИТОГО: %					38,011		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		35,6	23,1	120,4	31,0			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		Плов с курицей	300	40,95	12,15	49,8	472	54-12м-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	№148-2005	
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	
								Йогурт	200	3,3	2	22,8	102	№490	
Итого	495	19,35	33,3	70,22	657,8			Итого	760	49,17	14,82	107	736,9		
ИТОГО %					24,18			ИТОГО %					27,09191		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
Суп картофельный с клецками	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	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020		Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05	
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	№148-2005		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	44,3	27,2	130,9	944			ВСЕГО: обед	820	43,99	28,44	138,17	1056		
ИТОГО: %					34,71			ИТОГО: %					38,82353		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		44,3	27,2	130,9	34,7			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		44,0	28,4	138,2	38,8		

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
Помидор порционно	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020		Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1г-2020	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05		Молоко сгущенное	30	3,24	3,8	25,2	190	№490-2005г	
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	№148-2005									
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	
Итого	640	34,06	17,28	101,5	770,9			Итого	540	35,66	18,18	93,82	759,9		
ИТОГО %					28,342			ИТОГО %					27,938		
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.		Тефтели рыбные (минтай)	100	12,87	7,75	12,62	172,5	54-14р-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	54-8г-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	№148-2005		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	820	29,88	21,97	139,2	870,5		
ИТОГО: %					32,978			ИТОГО: %					32,004		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		30,8	28,7	129,8	33,0			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		29,9	22,0	139,2	32,0		