

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

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №256
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Комсомольская, 10
Маркова Н.В.
" 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 (минтай) запеченая в сметанном соусе	90	17,01	22,6	4,86	290	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 пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
Сыр порционн	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									
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020									
Итого	519	16,85	26,3	49,72	502			Итого	530	26,25	29,75	82,86	701,9		
ИТОГО %					21,37			ИТОГО %					29,87		
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	730	31,85	34,75	92,26	803,9		
ВСЕГО: %					25,711			ВСЕГО: %					34,21		

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 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		Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	740	35,22	20,69	92,97	719,9			ВСЕГО: обед	730	40,83	28,29	107,3	847		
ИТОГО: %					30,634			ИТОГО: %					36,04		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,7	52,0	152,1	56,345			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,7	63,0	199,5	70,25		

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	150	6,25	8,02	29,32	213	54-21к-2020		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	
Яблоко свежее	150	0,6	0	16,99	70,5	№525-2005		Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	142,5	№525-2005	
Итого	575	13,4	24,72	78,03	586,2			Итого	565	16,95	27,1	96,62	744		
ИТОГО %					24,94			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	775	19	29,72	87,43	688,2			ВСЕГО: завтрак	765	22,55	32,1	106,02	845,5		
ВСЕГО: %					29,29			ВСЕГО: %					35,979		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8	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	
								Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	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	
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	51,68	17,698	104,23	822,4			ВСЕГО: обед	700	36,56	31,32	96,45	813		
ИТОГО: %					34,99			ИТОГО: %					34,596		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,7	47,4	191,7	64,28			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		59,11	63,42	202,47	70,574		

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	180	22,5	11,22	28	333	54-1т-2020		Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020	
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	127	№490-2005		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	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Сыр порционн	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005	
								Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	450	28,76	15,27	76,37	614,9			Итого	485	15,75	28,3	69,02	592,9		
ИТОГО %					26,166			ИТОГО %					25,23		
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	650	34,36	20,27	85,77	716,9			ВСЕГО: завтрак	685	21,35	33,3	78,42	694,9		
ВСЕГО: %					30,506			ВСЕГО: %					29,57		
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	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 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	
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	700	34,33	28,02	95,06	769,06			ВСЕГО: обед	730	36	37,03	104,3	862,9		
ИТОГО: %					32,726			ИТОГО: %					31,724		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,7	48,3	180,8	63,2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,4	70,3	182,7	61,3		

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	88	9,6	8	0,6	113	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 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	500	23,27	19,37	74,45	564,9			Итого	513	23,2	19,9	64,87	530,1		
ИТОГО %					24,04			ИТОГО %					22,557		
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	28,87	24,37	83,85	666,9			ВСЕГО: завтрак	713	26,5	21,9	87,67	632,1		
ВСЕГО: %					28,38			ВСЕГО: %					26,898		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
								Помидор порционно	60	0,66	0,12	2,28	12	54-3з-2020	
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	
Плов со свиной	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-11м-2020		Горбуша тушеная	90	14,5	10,1	5,6	173	54-10р-2020	
								Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-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	
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	660	33,14	20,06	103,9	728,4			ВСЕГО: обед	760	30,7	25,11	102,6	759		
ИТОГО: %					31			ИТОГО: %					32,298		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		62,0	44,4	187,7	59,4			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		57,2	47,0	190,3	59,2		

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
Тефтели рыбные	90	11,58	6,97	11,36	155,25	54-14р-2020		Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-2020		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		Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005	
								Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Итого	500	20,1	13,04	82,16	526,15			Итого	485	15,75	28,3	69,02	592,9		
ИТОГО %					22,389			ИТОГО %					25,23		
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	25,7	18,04	91,56	628,15			ВСЕГО: завтрак	685	21,35	33,3	78,42	694,9		
ВСЕГО: %					26,73			ВСЕГО: %					29,57		
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 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	
Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020		Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	700	33,96	29,27	115,3	858,5			ВСЕГО: обед	730	28,97	24,84	94,15	708		
ИТОГО: %					36,532			ИТОГО: %					30,128		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		59,7	47,3	206,9	63,3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		50,3	58,1	172,6	59,7		