

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



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) запеченная в сметанном соусе	100	18.9	25.12	5.4	322	54-9р-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4.62	0.67	27.7	135	№148-2005		Каша пшенная рассыпчатая	180	7.56	8.52	42.6	279	54-11м-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 порционно	20	4.6	5.8	0	71.6	№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		Кукуруза порционно	30	1.56	13.2	6	32.4	№65-2005	
Яйцо вареное	88	9.6	8	0.6	114	54-6о-2020									
Итого	583	24.77	32.35	52.87	603.5			Итого	570	32.94	47.51	88.4	796.3		
ИТОГО %					22.19			ИТОГО %					29.28		
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	783	30.37	37.35	62.27	705.5			ВСЕГО: завтрак	770	38.54	52.51	97.8	898.3		
ВСЕГО: %					25.94			ВСЕГО: %					38.23		

ОБЕД 1 вариант							ОБЕД 1 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	
Курица тушеная	100	14.1	6.3	4.4	131	54-19к-2020		Котлета мясная	100	18.2	8.13	20.3	302	54-4м-2020	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	6.48	43.6	249	54-8г-2020		Каша пшеничная	180	5.28	6.45	31.28	204	54-2п-2020	
								Соус осн красный	30	0.99	0.81	2.67	22	54-3соус-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	40.5	22.84	109.46	829.9			ВСЕГО: обед	850	49.24	22.8	136.1	1019		
ИТОГО: %					30.51			ИТОГО: %					37.46		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70.9	60.2	171.7	56.45			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		87.8	75.3	233.9	75.69		

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	200	7.5	10.7	39.1	283	54-21к-2020		Запеканка творожная с манкой	220	27.5	13.71	34.22	407	54-1т-2020	
Батон п/п	60	4.56	1.8	29.8	152	№147-2005		Соус молочный, сметанный	75	1.125	6.3	1.2	71	54-1соус-2020	
Масло сливочное	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 порционнo	20	4.6	5.8	0	71.6	№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	
Яблоко свежее	100	0.4	0	11.33	47	№525-2005									
Итого	595	17.51	30.61	87.08	693.5			Итого	555	33.545	20.68	69.82	640.9		
ИТОГО %					25.5			ИТОГО %					23.563		
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	795	23.11	35.61	96.48	795.5			ВСЕГО: завтрак	755	39.145	25.68	79.22	742.9		
ВСЕГО: %					33.85			ВСЕГО: %					27.313		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец свежий в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14	54-2з-2020									
Рассольник со смет	250	14.955	8.56	17.158	205	54-3с-2020		Суп крупянной с курицей	250	11.42	7.49	23.12	206	54-11с-2020	
Плов с курицей	250	34.13	10.12	41.5	393	54-12м-2020		Тефтели мясные	100	14.5	14.6	8.16	222	54-8м-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	890	57.315	19.785	122.51	894.4			ВСЕГО: обед	820	43.19	31.375	135.63	994.5		
ИТОГО: %					32.88			ИТОГО: %					36.563		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		80.4	55.4	219.0	66.73			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		82.335	57.055	214.85	63.875		

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
Омлет натуральный запеченный с сыром	200	12.9	15.3	6.2	214	54-4о-2020		Каша рисовая молочная	200	6.9	8.7	37.3	255	54-21к-2020	
								Батон п/п	60	4.56	1.8	29.8	152	№147-2005	
Батон п/п	60	4.56	1.8	29.8	152	№147-2005		Масло сливочное порц	15	0.15	12.3	0.15	112	№06-2005	
						№29-2005		Сыр порционнo	20	4.6	5.8	0	71	№29-2005	
Какао	200	4.6	4.4	12.5	107	54-21гн-2020		Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020	
Банан свежий	100	1.5	0.2	21.8	95	№525-2005									
Итого	560	23.56	21.7	70.3	568			Итого	495	16.51	28.6	73.95	617.9		
ИТОГО %					20.8824			ИТОГО %					22.717		
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	760	29.16	26.7	79.7	670			ВСЕГО: завтрак	695	22.11	33.6	83.35	719.9		
ВСЕГО: %					24.6324			ВСЕГО: %					26.467		
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Свекольник со сметаной,	250	8.52	11.02	13.52	187	54-18с-2020		Суп с морской с капустой	250	5.26	6.73	21.63	167	ТТК №01	
Тефтели рыбные	100	15.75	30.9	12.62	215	54-13р-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 пшеничная рассыпчатая	180	7.56	8.52	42.6	279	54-11м-2020	
Соус осн красный	50	1.65	1.35	4.45	37	54-3соус-2020		Соус осн красный	30	0.99	0.81	2.67	22	54-3соус-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6.93	1.005	41.55	201	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4.62	0.67	27.7	135	№148-2005	
Компот св плодов (брусника)	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	870	39.41	50.975	121.5	924.87			ВСЕГО: обед	820	32.83	41.83	108.9	942.9		
ИТОГО: %					34.0026			ИТОГО: %					34.665		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68.6	77.7	201.2	58.6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54.9	75.4	192.3	61.1		

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
Тефтели мясные	100	14.5	14.6	8.16	222	54-8м-2020		Каша молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288	54-6к-2020	
Макароны отварные	180	6.36	6.6	39.2	242	54-2м-2020		Батон п/п	60	4.56	1.8	29.8	152	№147-2005	
Икра кабачковая	100	0.8	2.74	4.36	55	54-20из-2020		Масло сливочное	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 порционнo	20	4.6	5.8	0	71.6	№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	
								Банан свежий	100	1.5	0.2	21.8	95	№525-2005	
Итого	640	26.58	24.61	86.12	681.9			Итого	595	19.41	31.8	95.95	746.5		
ИТОГО %					25.07			ИТОГО %					27.445		
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	840	32.18	29.61	95.52	783.9			ВСЕГО: завтрак	795	22.71	33.8	118.75	848.5		
ВСЕГО: %					28.82			ВСЕГО: %					31.195		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
								Помидор порционнo	100	1.1	0.2	3.8	21	54-3з-2020	
Суп вермишелевый с курицей	250	11.42	7.49	23.12	206	54-7с-2020		Суп картофельный с рыбн консервами	250	9.87	5.12	15.5	147	54-12с-2020	
Капуста тушеная со свининой	300	20.5	28.11	19.4	413	54-11ам-2020		Плов с курицей	250	34.13	10.12	41.5	393	54-12м-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	840	39.35	36.61	103.9	900.5			ВСЕГО: обед	890	52.53	16.45	122.15	843.45		
ИТОГО: %					33.11			ИТОГО: %					31.009		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71.5	66.2	199.4	61.9			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75.2	50.2	240.9	62.2		

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
Яйцо вареное	88	9.6	8	0.6	113	54-6о-2020		Тeftели мясные	100	14.5	14.6	8.16	222	54-8м-2020	
Макароньы отв , с терным сыром	210	11.4	12.48	39.24	314	54-3г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	180	9.84	8.28	43	285	54-4г-2020	
Батон п/п	60	4.56	1.8	29.8	152	№147-2005									
Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020		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	
Итого	558	25.86	22.28	76.34	607.1			Итого	540	29.26	23.55	85.56	669.9		
ИТОГО %					22.32			ИТОГО %					24.6287		
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	758	31.46	27.28	85.74	709.1			ВСЕГО: завтрак	740	34.86	28.55	94.96	771.9		
ВСЕГО: %					26.07			ВСЕГО: %					28.3787		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец соленый	100	0.95	0.18	4.03	20	54-2з-2020									
Суп Есентуки	250	5.26	6.73	21.63	167	ТТК №02		Суп картофельный с горохом	250	17.34	6.4	20.49	209	54-8с-2020	
Жаркое по-домашнему	300	30.12	29	25.8	484	54-9м-2020		Паста школьная	100	18.2	8.13	20.3	302	ТТК №05	
								Пюре гороховое	150	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	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	200	0.2	0.1	10.2	42.5	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	940	43.76	36.92	112.81	953			ВСЕГО: обед	760	57.76	22.74	119.19	985.48		
ИТОГО: %					35.037			ИТОГО: %					36.2309		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75.2	64.2	198.6	61.1			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		92.6	51.3	214.2	64.6		

