

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ МБОУ №256 ГО ЗАТО
ФОКИНО, ул. КОМСОМЛЬСКАЯ, 10, ЕРВЫЙ 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	180	4.95	5.02	15.94	129	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 пшеничная рассыпчатая	150	6.3	7.1	35.5	232	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	№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	44	4.8	4	0.3	57	54-6о-2020									
Итого	509	18.6	28.62	47.96	523			Итого	530	29.79	43.57	80.76	717.3		
ИТОГО %					22.272			ИТОГО %					30.523		
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	709	24.2	33.62	57.36	625.4			ВСЕГО: завтрак	730	35.39	48.57	90.16	819.3		
ВСЕГО: %					26.613			ВСЕГО: %					34.864		

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	54-8р-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	790	38.19	22.5	95.61	763.9			ВСЕГО: обед	790	46.05	21.38	117	919		
ИТОГО: %					32.506			ИТОГО: %					39.106		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		62.4	56.1	153.0	59.119			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		81.4	70.0	207.2	73.969		

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		Запеканка творожная с манкой	180	22.5	11.22	28	333	54-1т-2020	
Батон п/п	50	3.8	1.5	24.87	127	№147-2005		Соус молочный, сметанный	50	1.25	4.2	1.6	47	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 порционно	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	
Яблоко свежее	100	0.4	0	11.33	47	№525-2005									
Итого	525	13.2	24.72	72.37	562.7			Итого	490	28.67	16.09	64	542.9		
ИТОГО %					23.94			ИТОГО %					23.102		
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	725	18.8	29.72	81.77	664.7			ВСЕГО: завтрак	690	34.27	21.09	73.4	644.9		
ВСЕГО: %					28.29			ВСЕГО: %					27.443		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец свежий в нарезке	60	0.48	0.06	1.5	8	54-2з-2020									
Рассольник со смет	250	14.955	8.56	17.158	205	54-3с-2020		Суп крупяной 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	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	820	54.685	19.41	107.66	822.4			ВСЕГО: обед	750	37.79	28.26	113.87	859.5		
ИТОГО: %					34.99			ИТОГО: %					36.574		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		73.5	49.1	189.4	63.28			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72.06	49.35	187.27	64.017		

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 запеченый с сыром	150	9.6	11.5	4.7	160	54-4о-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	
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	
						№29-2005		Сыр порционно	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	500	19.5	17.6	63.87	489			Итого	485	15.75	28.3	69.02	592.9		
ИТОГО %					20.8085			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	25.1	22.6	73.27	591			ВСЕГО: завтрак	685	21.35	33.3	78.42	694.9		
ВСЕГО: %					25.1489			ВСЕГО: %					29.57		
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	90	11.58	6.97	11.36	155.25	54-13р-2020		Оладьи печеночные	130	25.99	5.34	8.88	180	54-19м-2020/	
Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	54-2м-2020		Каша гречневая	180	9.84	8.28	43	285	54-4г-2020	
Соус осн красный	30	0.99	0.81	2.67	22	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	780	31.21	25.07	98.15	743.75			ВСЕГО: обед	820	46.01	21.02	107.91	794.9		
ИТОГО: %					31.6489			ИТОГО: %					29.224		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		56.3	47.7	171.4	56.8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		67.4	54.3	186.3	58.8		

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	90	13.05	13.2	7.35	200	54-8м-2020		Каша молочная пшеничная	150	6.22	8.77	28.12	216	54-6к-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	
Икра кабачковая	60	0.5	1.66	2.66	28	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 порционно	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	
								Банан свежий	100	1.5	0.2	21.8	95	№525-2005	
Итого	560	23.77	21.03	77.11	592.9			Итого	525	14.27	25.67	81.64	613.7		
ИТОГО %					25.23			ИТОГО %					26.115		
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	760	29.37	26.03	86.51	694.9			ВСЕГО: завтрак	725	17.57	27.67	104.44	715.7		
ВСЕГО: %					29.57			ВСЕГО: %					30.455		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
								Помидор порционно	60	0.66	0.12	2.28	12	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	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	810	37.04	36.27	90.02	834.5			ВСЕГО: обед	820	49.78	16.03	106.78	768.45		
ИТОГО: %					35.51			ИТОГО: %					32.7		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66.4	62.3	176.5	65.1			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		67.4	43.7	211.2	63.2		

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		Печень тушенная по строгановски	90	15.07	15.75	5.96	225.56	54-18м-2020	
Макароны отв , с терным сыром	175	9.5	10.4	32.7	262	54-3г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238	54-4г-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	513	23.2	19.9	64.87	530.1			Итого	500	28.19	23.32	76.26	626.46		
ИТОГО %					22.557			ИТОГО %					26.6579		
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	713	28.8	24.9	74.27	632.1			ВСЕГО: завтрак	700	33.79	28.32	85.66	728.46		
ВСЕГО: %					26.898			ВСЕГО: %					30.9983		

ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант							
Огурец соленый	60	0.57	0.11	2.42	12	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	250	32.6	8.6	21.8	295	54-9м-2020		Горбуша тушенная	120	19.2	13.4	7.4	230	54-10р-2020	
								Рис отварной	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 св плодов	180	1.8	0.09	9.1	38	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	43.55	16.11	93.35	690			ВСЕГО: обед	760	46.56	25.96	101.09	819.98		
ИТОГО: %					29.362			ИТОГО: %					34.8928		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72.4	41.0	167.6	56.3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		80.4	54.3	186.8	65.9		

