

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ МБОУ №256 ГО  
ЗАТО ФОКИНО, ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 10,

ВТОРОЙ ВАРИАНТ, ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД



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	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 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	
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23.34</b>	<b>13.45</b>	<b>82.4</b>	<b>543</b>			<b>Итого</b>	<b>479</b>	<b>19.22</b>	<b>15.07</b>	<b>67.4</b>	<b>481.4</b>		
<b>ИТОГО %</b>					<b>23.1</b>			<b>ИТОГО %</b>					<b>20.49</b>		
<b>Второй завтрак</b>								<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87		Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87	
<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>740</b>	<b>28.94</b>	<b>18.45</b>	<b>91.8</b>	<b>644.9</b>			<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>679</b>	<b>24.82</b>	<b>20.07</b>	<b>76.8</b>	<b>583.4</b>		
<b>ВСЕГО: %</b>					<b>27.44</b>			<b>ВСЕГО: %</b>					<b>24.83</b>		

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	90	15.07	15.75	5.96	225.6	54-18м-2020		Рыба (минтай) запеченая в сметанном соусе	90	17.01	22.6	4.86	290	54-9р-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238	54-4г-2020		Каша рисовая рассыпчатая	180	4.32	6.48	43.6	249	54-8г-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	
<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>750</b>	<b>43.04</b>	<b>32.37</b>	<b>89.47</b>	<b>847.5</b>			<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>780</b>	<b>43.79</b>	<b>36.15</b>	<b>116.5</b>	<b>964</b>		
<b>ИТОГО: %</b>					<b>36.06</b>			<b>ИТОГО: %</b>					<b>41.02</b>		
<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>72.0</b>	<b>50.8</b>	<b>181.3</b>	<b>63.5</b>			<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>68.6</b>	<b>56.2</b>	<b>193.3</b>	<b>65.85</b>		

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	60	0.48	0.06	1.5	8	54-2з-2020		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 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	
Итого	570	39.53	10.85	77.4	563.9			Итого	500	26.17	20.77	77.65	600.9		
<b>ИТОГО %</b>					<b>24</b>			<b>ИТОГО %</b>					<b>25.57</b>		
<b>Второй завтрак</b>								<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87		Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87	
<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>770</b>	<b>45.13</b>	<b>15.85</b>	<b>86.8</b>	<b>665.9</b>			<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>700</b>	<b>31.77</b>	<b>25.77</b>	<b>87.05</b>	<b>702.9</b>		
<b>ВСЕГО: %</b>					<b>28.34</b>			<b>ВСЕГО: %</b>					<b>29.911</b>		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 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	
Паста школьная	90	16.44	16.32	14.64	272	ТТК №05		Голубцы ленивые рассыпчатые	260	21.8	20.54	16.64	339	54-3м-2020	
Пюре картофельное	150	3.1	6	19.7	146	54-11м-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 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	
<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>810</b>	<b>40.095</b>	<b>31.61</b>	<b>100.5</b>	<b>846.7</b>			<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>800</b>	<b>39.33</b>	<b>29.51</b>	<b>89.93</b>	<b>783</b>		
<b>ИТОГО: %</b>					<b>36.03</b>			<b>ИТОГО: %</b>					<b>33.298</b>		
<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>85.2</b>	<b>47.5</b>	<b>187.3</b>	<b>64.37</b>			<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>71.1</b>	<b>55.28</b>	<b>176.98</b>	<b>63.209</b>		

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
Тефтели рыбные	90	11.58	6.97	11.36	155.25	54-13р-2020		Оладьи печеночные, соус	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	
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	490	20.98	13.97	75.63	512.15			Итого	570	40.75	14.29	86.28	627.9		
<b>ИТОГО %</b>					<b>21.7936</b>			<b>ИТОГО %</b>					<b>26.719</b>		
<b>Второй завтрак</b>								<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87		Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87	
<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>690</b>	<b>26.58</b>	<b>18.97</b>	<b>85.03</b>	<b>614.15</b>			<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>770</b>	<b>46.35</b>	<b>19.29</b>	<b>95.68</b>	<b>729.9</b>		
<b>ВСЕГО: %</b>					<b>26.134</b>			<b>ВСЕГО: %</b>					<b>31.06</b>		
<b>ОБЕД 2 вариант</b>								<b>ОБЕД 2 вариант</b>							
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	
Свинина тушеная	90	14.9	15.6	2.3	210	54-1см-2020		Котлета мясная	100	18.2	8.13	20.3	302	54-4м-2020	
Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208	54-6г-2020		Пюре гороховое	150	14.5	6.2	33.8	248	54-23г-2020	
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4.62	0.67	27.7	135	№148-2005		Соус осн красный	30	0.99	0.81	2.67	22	54-3соус-2020	
Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	10.2	42.5	54-5хн-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		Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020	
<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>750</b>	<b>31.84</b>	<b>32.79</b>	<b>90.12</b>	<b>782.5</b>			<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>790</b>	<b>43.87</b>	<b>22.54</b>	<b>112.8</b>	<b>901.9</b>		
<b>ИТОГО: %</b>					<b>33.2979</b>			<b>ИТОГО: %</b>					<b>38.379</b>		
<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>58.4</b>	<b>51.8</b>	<b>175.2</b>	<b>59.4</b>			<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>90.2</b>	<b>41.8</b>	<b>208.5</b>	<b>69.4</b>		

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 запеченый с сыром	150	9.6	11.5	4.7	160	54-4о-2020		Плов с курицей	250	34.13	10.12	41.5	393	54-12м-2020	
Масло сливочное	15	0.15	12.3	0.15	112	№06-2005									
Банан свежий	100	1.5	0.2	21.8	95	№525-2005		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	
Итого	525	16.17	24.67	61.05	529.9			Итого	510	39.05	10.79	75.9	555.9		
<b>ИТОГО %</b>					22.55			<b>ИТОГО %</b>					23.655		
<b>Второй завтрак</b>								<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87		Йогурт	200	3.3	2	22.8	102	№490	
<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>725</b>	<b>21.77</b>	<b>29.67</b>	<b>70.45</b>	<b>631.9</b>			<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>710</b>	<b>42.35</b>	<b>12.79</b>	<b>98.7</b>	<b>657.9</b>		
<b>ВСЕГО: %</b>					26.89			<b>ВСЕГО: %</b>					27.996		

ОБЕД 2 вариант								ОБЕД 2 вариант							
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	
Тефтели мясные	90	13.05	13.2	7.35	200	54-8м-2020		Бефстроганов из говядины	100	14.9	15.6	2.3	210	54-1м-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 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	
<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>750</b>	<b>34.89</b>	<b>26.86</b>	<b>110.7</b>	<b>823.5</b>			<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>760</b>	<b>38.09</b>	<b>28.29</b>	<b>101.2</b>	<b>811.45</b>		
<b>ИТОГО: %</b>					35.04			<b>ИТОГО: %</b>					34.53		
<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>56.7</b>	<b>56.5</b>	<b>181.1</b>	<b>61.9</b>			<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>80.4</b>	<b>41.1</b>	<b>199.9</b>	<b>62.5</b>		

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
Запеканка творожная с манкой	150	18.75	9.33	23.3	277	54-1г-2020		Паста школьная	90	16.44	16.32	14.64	272	ТТК №05	
Соус молочный, сметанный	30	1.25	4.2	1.6	28	54-1соус-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	
Лимон порц	6	0.08	0	0.17	0.94	54-0гн-2020									
Чай с сахаром	180	0.18	0	5.85	24.12	54-2гн-2020		Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020	
Итого	426	24.88	14.2	58.62	465.06			Итого	500	26.66	22.49	81.74	636.4		
<b>ИТОГО %</b>					19.79			<b>ИТОГО %</b>					27.0809		
<b>Второй завтрак</b>								<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87		Молоко	200	5.6	5	9.4	102	ТК №87	
<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>626</b>	<b>30.48</b>	<b>19.2</b>	<b>68.02</b>	<b>567.06</b>			<b>ВСЕГО: завтрак</b>	<b>700</b>	<b>32.26</b>	<b>27.49</b>	<b>91.14</b>	<b>738.4</b>		
<b>ВСЕГО: %</b>					24.13			<b>ВСЕГО: %</b>					31.4213		
<b>ОБЕД 2 вариант</b>								<b>ОБЕД 2 вариант</b>							
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	
Курица тушеная	100	14.1	6.3	4.4	131	54-19к-2020		Печень тушеная по строгановски	90	15.07	15.75	5.96	225.56	54-18м-2020	
Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208	54-6г-2020		Каша "Дружба 1"	150	6.05	6.1	36.1	223	54-61гд-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	
Кисель	180	0.09	0.09	13.4	55	54-21хн-2020		Компот св плодов	180	1.8	0.09	9.1	38	54-5хн-2020	
<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>740</b>	<b>27.67</b>	<b>19.19</b>	<b>103.53</b>	<b>696</b>			<b>ВСЕГО: обед</b>	<b>730</b>	<b>44.88</b>	<b>29.01</b>	<b>99.35</b>	<b>830.54</b>		
<b>ИТОГО: %</b>					29.617			<b>ИТОГО: %</b>					35.3421		
<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>58.2</b>	<b>38.4</b>	<b>171.6</b>	<b>53.7</b>			<b>ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД</b>		<b>77.1</b>	<b>56.5</b>	<b>190.5</b>	<b>66.8</b>		

