

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11 лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ МБОУ СОШ № 251
ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. ПОСТНИКОВА, 18,
ВТОРАЯ СМЕНА

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 251
ГО ЗАТО г. Фокино
ул. Постникова, 18
Иванова Г.И.
"2023г.



| 1 день - понедельник | | | | | | | | 2 день - вторник | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------|
| ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| Борщ со свежей 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 | | Рулет мясной | 90 | 16,44 | 16,32 | 14,64 | 272 | 54-4ам-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 св плодов (брусника) | 180 | 1,8 | 0,09 | 9,1 | 38 | 54-5хн-2020 | | Компот из см сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 73 | 54-1хн-2020 | |
| ВСЕГО: обед | 730 | 44,54 | 32,46 | 91,87 | 857,6 | | | ВСЕГО: обед | 730 | 44,15 | 28,89 | 113,35 | 890,5 | | |
| ИТОГО: % | | | | | 36,49 | | | ИТОГО: % | | | | | 37,89 | | |
| ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| Плов с курицей | 250 | 34,13 | 10,12 | 41,5 | 393 | 54-12м-2020 | | Яйцо вареное | 44 | 4,8 | 4 | 0,3 | 57 | 54-6о-2020 | |
| Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | | Макароны отв, с тертым сыром | 175 | 9,5 | 10,4 | 32,7 | 262 | 54-3г-2020 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 | | Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | |
| Итого | 480 | 36,74 | 10,45 | 62 | 488,4 | | | Лимон порционно | 6 | 0,08 | 0 | 0,17 | 0,94 | 54-0гн-2020 | |
| Итого % | | | | | 20,78 | | | Чай | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 | 54-1гн-2020 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | Итого | 435 | 16,87 | 14,73 | 52,82 | 411,1 | | |
| Молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 102 | ТК №82 | | Итого % | | | | 17,49 | | | |
| ВСЕГО: завтрак | 680 | 42,34 | 15,45 | 71,4 | 590,4 | | | Второй завтрак | | | | | | | |
| ВСЕГО: % | | | | | 25,12 | | | Бификвашка | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 107 | ТК № 82 | |
| ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 86,9 | 47,9 | 163,3 | 61,62 | | | ВСЕГО: завтрак | 635 | 22,47 | 19,73 | 61,82 | 518,1 | | |
| | | | | | | | | ВСЕГО: % | | | | | 22,05 | | |
| | | | | | | | | ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 66,6 | 48,6 | 175,2 | 59,94 | | |

| 3 день - среда | | | | | | | | 4 день - четверг | | | | | | | |
|--------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|------|
| ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| Рассольник со смет | 250 | 14,955 | 8,56 | 17,158 | 205 | 54-3с-2020 | | Суп картофельный с клец,со св зеленью | 250 | 16,01 | 4,99 | 22,21 | 198 | 54-6с-2020 | |
| Свинина тушеная | 90 | 14,9 | 15,6 | 2,3 | 210 | 54-1см-2020 | | Голубцы ленивые рассыпчатые с рисом | 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 | |
| Кисель | 180 | 0,09 | 0,09 | 13,4 | 55 | 54-21хн-2020 | | Компот из св плодов (брусника) | 180 | 1,8 | 0,09 | 9,1 | 38 | 54-5хн-2020 | |
| ВСЕГО: обед | 730 | 37,67 | 30,92 | 80,258 | 751,2 | | | ВСЕГО: обед | 780 | 45,22 | 27,1 | 78,32 | 731,63 | | |
| ИТОГО: % | | | | | 31,97 | | | ИТОГО: % | | | | | 31,133 | | |

| ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|------|
| 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 | |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208 | 54-6г-2020 | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238 | 54-4г-2020 | |
| Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | | Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | |
| 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 | 450 | 22,53 | 22,05 | 70,69 | 571,1 | | | Итого | 470 | 23,86 | 20,43 | 63,75 | 533,4 | | |
| Итого % | | | | | 24,3 | | | Итого % | | | | | 22,698 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 102 | ТК №82 | | Бификвашка | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 107 | ТК № 82 | |
| ВСЕГО: завтрак | 650 | 28,13 | 27,05 | 80,09 | 673,1 | | | ВСЕГО: завтрак | 670 | 29,46 | 25,43 | 72,75 | 640,4 | | |
| ВСЕГО: % | | | | | 28,64 | | | ВСЕГО: % | | | | | 27,251 | | |
| ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 65,8 | 58 | 160,3 | 60,61 | | | ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 74,68 | 52,53 | 151,07 | 58,384 | | |

| 5 день - пятница | | | | | | | | 6 день - понедельник | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------|
| ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| Свекольник со сметаной | 250 | 8,52 | 11,02 | 13,52 | 187 | 54-18с-2020 | | Суп с морской 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 | | Котлета мясная | 90 | 16,44 | 16,32 | 14,64 | 272 | 54-4м-2020 | |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 54-2м-2020 | | Пюре гороховое | 150 | 14,5 | 6,2 | 33,8 | 248 | 54-23г-2020 | |
| Соус осн красный | 30 | 0,99 | 0,81 | 2,67 | 22 | 54-3соус-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 сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 73 | 54-1хн-2020 | | Кисель | 180 | 0,09 | 0,09 | 13,4 | 55 | 54-21хн-2020 | |
| ВСЕГО: обед | 760 | 31,46 | 24,97 | 105,77 | 774,25 | | | ВСЕГО: обед | 760 | 41,9 | 30,82 | 113,84 | 898,5 | | |
| ИТОГО: % | | | | | 32,947 | | | ИТОГО: % | | | | | 38,234 | | |
| ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| Тефтели рыбные | 90 | 11,58 | 6,97 | 11,36 | 155,25 | 54-13р-2020 | | Оладьи печеночные | 90 | 12,7 | 22,6 | 5,1 | 276 | 54-19м-2020 | |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 54-2м-2020 | | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,3 | 7,1 | 35,5 | 232 | 54-11м-2020 | |
| Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | | Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | |
| Чай | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 | 54-1гн-2020 | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 | |
| Итого | 450 | 19,37 | 12,8 | 63,71 | 448,87 | | | Итого | 470 | 21,51 | 30,03 | 60,9 | 602,3 | | |
| Итого % | | | | | 19,101 | | | Итого % | | | | | 25,63 | | |
| Второй завтрак | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | Второй завтрак | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| Молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 102 | ТК №82 | | Бификвашка | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 107 | ТК № 82 | |
| ВСЕГО: завтрак | 650 | 24,97 | 17,8 | 73,11 | 550,87 | | | ВСЕГО: завтрак | 670 | 27,11 | 35,03 | 69,9 | 709,3 | | |
| ВСЕГО: % | | | | | 23,441 | | | ВСЕГО: % | | | | | 30,183 | | |
| ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 56,4 | 42,8 | 178,9 | 56,4 | | | ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 69 | 65,9 | 183,7 | 68,4 | | |

| 7 день - вторник | | | | | | | | 8 день - среда | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------|
| ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| Суп вермишелевый с фрикадельками | 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 свиной | 300 | 20,5 | 28,11 | 19,4 | 413 | 54-11ам-2020 | | Курица тушеная в соусе | 100 | 14,1 | 6,3 | 4,4 | 131 | 54-19к-2020 | |
| | | | | | | | | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 146 | 54-11м-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 св плодов | 180 | 1,8 | 0,09 | 9,1 | 38 | 54-5хн-2020 | | Компот из см сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 73 | 54-1хн-2020 | |
| ВСЕГО: обед | 790 | 38,34 | 36,36 | 79,32 | 791,5 | | | ВСЕГО: обед | 740 | 32,14 | 18,09 | 85,12 | 632,25 | | |
| ИТОГО: % | | | | | 33,68 | | | ИТОГО: % | | | | | 26,904 | | |

| ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ПОЛДНИК 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 | | Плов с курицей | 250 | 34,13 | 10,12 | 41,5 | 393 | 54-12м-2020 | |
| Масло сливочное порц | 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 | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | |
| Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 | | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 495 | 13,86 | 24,33 | 47,15 | 462,4 | | | Итого | 480 | 36,64 | 10,45 | 61,8 | 487,3 | | |
| Итого % | | | | | 19,68 | | | Итого % | | | | | 20,736 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 102 | ТК №82 | | Бификвашка | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 107 | ТК № 82 | |
| ВСЕГО: завтрак | 695 | 19,46 | 29,33 | 56,55 | 564,4 | | | ВСЕГО: завтрак | 680 | 42,24 | 15,45 | 70,8 | 594,3 | | |
| ВСЕГО: % | | | | | 24,02 | | | ВСЕГО: % | | | | | 25,289 | | |
| ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 57,8 | 65,7 | 135,9 | 57,7 | | | ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 74,4 | 33,5 | 155,9 | 52,2 | | |

| 9 день - четверг | | | | | | | | 10 день - пятница | | | | | | | |
|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------|
| ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ОБЕД 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
| 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 тушеная | 90 | 14,5 | 10,1 | 5,6 | 173 | 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 | |
| Кисель | 180 | 0,09 | 0,09 | 13,4 | 55 | 54-21хн-2020 | | Компот из св плодов | 180 | 1,8 | 0,09 | 9,1 | 38 | 54-5хн-2020 | |
| ВСЕГО: обед | 740 | 42,57 | 16,09 | 84,53 | 652 | | | ВСЕГО: обед | 730 | 41,86 | 22,66 | 99,29 | 762,98 | | |
| ИТОГО: % | | | | | 27,745 | | | ИТОГО: % | | | | | 32,467 | | |

| ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена | ПОЛДНИК 1 вариант | вес | Б | Ж | У | ккал | № рец. | Цена |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------|
| Запеканка творожная с манкой | 150 | 18,75 | 9,33 | 23,3 | 277 | 54-1т-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 | | Пюре гороховое | 150 | 14,5 | 6,2 | 33,8 | 248 | 54-23г-2020 | |
| Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | | Хлеб пшен в/в,п/п | 30 | 2,31 | 0,33 | 13,8 | 67,5 | №148-2005 | |
| Лимон порционно | 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 | 396 | 22,57 | 13,86 | 44,72 | 397,56 | | | Итого | 470 | 33,55 | 22,85 | 68,94 | 614,9 | | |
| Итого % | | | | | 16,917 | | | Итого % | | | | | 26,166 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 102 | ТК №82 | | Бификвашка | 200 | 5,6 | 5 | 9 | 107 | ТК № 82 | |
| ВСЕГО: завтрак | 596 | 28,17 | 18,86 | 54,12 | 499,56 | | | ВСЕГО: завтрак | 670 | 39,15 | 27,85 | 77,94 | 721,9 | | |
| ВСЕГО: % | | | | | 21,258 | | | ВСЕГО: % | | | | | 30,719 | | |
| ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 70,7 | 35 | 138,7 | 49 | | | ВСЕГО: ОБЕД, ПОЛДНИК | | 81 | 50,5 | 177,2 | 63,2 | | |