

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ
МБОУ СОШ № 251 ГО ЗАТО ФОКИНО, ул. ПОСТНИКОВА, 18,

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

1 день - понедельник								2 день - вторник							
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена
Суп молочный вермишелевый	200	5,5	5,6	17,7	143	54-19к-2020		Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05	
Хлеб пшен в/в,п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Рис отварной	180	4,32	6,48	43,6	249	54-6г-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		Лимон порционно	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0гн-2020	
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	
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020									
Итого	539	19,97	28,35	52,55	546			Итого	547	27,44	15,28	98,3	713,9		
Итого %					20,07			Итого %					26,25		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Йогурт	200	3,3	2	22,8	114	ТК № 81		Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №82	
ВСЕГО: завтрак	739	23,27	30,35	75,37	660			ВСЕГО: завтрак	747	33,04	20,28	107,7	815,9		
ВСЕГО: %					24,26			ВСЕГО: %					30		

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ОБЕД	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	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-2020		Рулет мясной	100	18,26	20,4	18,3	339	54-4ам-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020		Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-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 св плодов (брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020		Компот из см сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	48,56	35,94	114,6	1000			ВСЕГО: обед	820	49,39	34,41	139,3	1072		
ИТОГО: %					36,77			ИТОГО: %					39,41		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,8	66,3	190	61,03			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		82,4	54,7	247	69,41		

3 день - среда								4 день - четверг							
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена
Каша манная молочная	200	7,5	10,7	39,1	283	54-6км-2020		Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020	
Хлеб пшен в/в,п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус-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 сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-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	585	15,17	26,58	84,78	639,6			Итого	555	33,55	20,68	69,82	640,9		
Итого %					23,51			Итого %					23,56		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Снежок	200	5,4	2	21,6	126	ТК № 80		Йогурт	200	3,3	2	22,8	114	ТК № 81	
ВСЕГО: завтрак	785	20,57	28,58	106,4	765,6			ВСЕГО: завтрак	755	36,85	22,68	92,62	754,9		
ВСЕГО: %					28,15			ВСЕГО: %					27,75		

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена
Рассольник со смет	250	14,96	8,56	17,16	205	54-3с-2020		Суп картофельный с клец, со св зеленью	250	16,01	4,99	22,21	198	54-6с-2020	
Свинина тушеная	100	18	18,8	2,9	252	54-1см-2020		Голубцы ленивые рассыпчатые с рисом	320	26,8	25,28	20,48	418	54-3м-2020	
Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285	54-11м-2020		Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	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	
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020		Компот из св плодов (брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	820	49,83	36,75	119,5	100,4			ВСЕГО: обед	910	51,59	32,73	98,89	896,1		
ИТОГО: %					36,91			ИТОГО: %					32,95		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,4	65,3	225,9	65,06			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		88,44	55,41	191,5	60,7		

5 день - пятница								6 день - понедельник							
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена
Каша молочная гречневая	200	6,7	6,7	24	184	54-4о-2020		Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-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	
Яйца	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020		Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005	
Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53	54-4гн-2020		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	
Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005		Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005	
Итого	648	24,02	16,97	82,7	581			Итого	580	16,72	15,17	82,83	534,8		
Итого %					21,36			Итого %					19,66		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №82		Снежок	200	5,4	2	21,6	126	ТК № 80	
ВСЕГО: завтрак	848	29,62	21,97	92,1	683			ВСЕГО: завтрак	780	22,12	17,17	104,4	660,8		
ВСЕГО: %					25,11			ВСЕГО: %					24,29		

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ОБЕД	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	100	15,75	30,9	12,62	215	54-13р-2020		Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020	
Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020		Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-2020	
Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	54-3соус-2020		Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	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	
Компот из см сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020		Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020	
ВСЕГО: обед	870	39,71	50,88	131,1	963,4			ВСЕГО: обед	870	49,54	24,76	143,3	1065		
ИТОГО: %					35,42			ИТОГО: %					39,14		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,3	72,8	223,2	60,5			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,7	41,9	247,8	63,4		

7 день - вторник								8 день - среда							
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена
Печень тушеная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-2020		Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020		Рис отварной	180	4,32	6,48	43,6	249	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	
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	540	31,5	26,45	84,02	698,9			Итого	540	27,34	15,28	98,1	712,8		
Итого %					25,68			Итого %					26,21		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Йогурт	200	3,3	2	22,8	114	ТК № 81		Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №82	
ВСЕГО: завтрак	740	34,8	28,45	106,8	812,5			ВСЕГО: завтрак	740	32,94	20,28	107,5	814,8		
ВСЕГО: %					29,87			ВСЕГО: %					29,96		

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ОБЕД	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 свининой	350	21,7	29,8	24,25	451	54-11ам-2020		Курица тушеная в соусе	100	14,1	6,3	4,4	131	54-19к-2020	
								Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285	54-11м-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 св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020		Компот из см сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	870	41,85	38,39	98,02	895,5			ВСЕГО: обед	820	41,24	20,71	124,3	845,5		
ИТОГО: %					32,92			ИТОГО: %					31,08		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		76,7	66,8	204,8	62,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,2	41	231,8	61		

9 день - четверг								10 день - пятница							
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена
Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020		Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020	
Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	54-1соус-2020		Макарони отв, с тертым сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	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	
Лимон порционно	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0гн-2020		Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020									
Итого	562	33,55	20,68	69,82	640,9			Итого	558	25,92	21,15	74,24	590,1		
Итого %					23,56			Итого %					21,7		
Второй завтрак								Второй завтрак							
Снежок	200	5,4	2	21,6	126	ТК № 80		Йогурт	200	3,3	2	22,8	114	ТК № 81	
ВСЕГО: завтрак	462	38,95	22,68	91,42	766,9			ВСЕГО: завтрак	758	29,22	23,15	97,04	704,1		
ВСЕГО: %					28,2			ВСЕГО: %					25,89		

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ОБЕД	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	300	30,12	29	25,8	485	54-9м-2020		Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020	
								Рис отварной	180	4,32	6,48	43,6	249	54-6г-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	
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020		Компот из св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5хн-2020	
ВСЕГО: обед	840	42,41	35,84	103,9	912,7			ВСЕГО: обед	820	49,59	27,38	122,1	927		
ИТОГО: %					33,56			ИТОГО: %					34,08		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		81,4	59,5	195,3	61,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		78,8	50,5	219,2	60		