

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

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 251
ГО ЗАТО Фокино,
ул. Постникова, 18,
Иванова Г.И.
09 сентября 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	180	4,95	5,02	15,94	129	54-19к-2020		Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05	
Хлеб пшен в/в,п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005		Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-2020	
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Хлеб пшен в/в,п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	
Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005		Лимон порционнo	6	0,08	0	0,17	0,94	54-0гн-2020	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Чай	180	0,18	0	5,85	24,12	54-1гн-2020	
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020									
Итого	489	17,11	27,45	36,89	464,5			Итого	456	22,61	22,05	70,86	572,56		
Итого %					19,77			Итого %					24,34		
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	689	20,41	29,45	59,69	578,5			ВСЕГО: завтрак	656	28,21	27,05	80,26	674,1		
ВСЕГО: %					24,62			ВСЕГО: %					28,68		

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 тушенная 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		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		65	61,9	151,6	61,11			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,4	55,9	193,6	66,58		

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	180	22,5	11,22	28	333	54-1т-2020	
Хлеб пшен в/в,п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005		Соус молочный, сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47	54-1соус-2020	
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005		Хлеб пшен в/в,п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	
Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0	35,8	№29-2005									
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	
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005									
Итого	489	17,11	27,45	36,89	464,5			Итого	460	26,36	15,75	50,1	475,4		
Итого %					19,77			Итого %					20,23		
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	735	18,24	28,24	91,83	695,4			ВСЕГО: завтрак	660	29,66	17,75	72,9	589,4		
ВСЕГО: %					29,59			ВСЕГО: %					25,081		

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	Цена	ОБЕД	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		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		55	59,2	172,1	61,56			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,88	44,85	151,22	56,214		

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	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	
Яйца	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020		Сыр порционнo	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	618	21,71	16,63	68,8	513,5			Итого	550	14,41	14,83	68,93	467,3		
Итого %					21,851			Итого %					19,885		
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	818	27,31	21,63	78,2	615,5			ВСЕГО: завтрак	750	19,81	16,83	90,53	593,3		
ВСЕГО: %					26,191			ВСЕГО: %					25,247		
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	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	54-23р-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		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		58,8	46,6	184	59,1			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		61,7	47,7	204,4	63,5		

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	90	15,07	15,75	5,96	225,6	54-18м-2020		Котлета мясная	90	16,44	16,32	14,64	272	54-4м-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	54-4г-2020		Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208	54-6г-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 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	470	25,87	22,98	62,35	558,4			Итого	470	22,55	22,05	71,34	573,8		
Итого %					23,76			Итого %					24,417		
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	670	29,17	24,98	85,15	672,4			ВСЕГО: завтрак	670	28,15	27,05	80,74	675,8		
ВСЕГО: %					28,61			ВСЕГО: %					28,757		

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 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		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		67,5	61,3	164,5	62,3			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		60,3	45,1	165,9	55,7		

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	180	22,5	11,22	28	333	54-1т-2020		Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020	
Соус молочный, сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47	54-1соус-2020		Макаронь отв, с тертым сыром	175	9,5	10,4	32,7	262	54-3г-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 лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
Чай	180	0,18	0	5,85	24,12	54-1гн-2020									
Итого	446	26,32	15,75	49,42	472,56			Итого	493	21,71	18,73	53,8	470,6		
Итого %					20,109			Итого %					20,026		
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	646	31,72	17,75	71,02	598,56			ВСЕГО: завтрак	693	25,01	20,73	76,6	584,6		
ВСЕГО: %					25,471			ВСЕГО: %					24,877		
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	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		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,3	33,8	155,6	53,2			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66,9	43,4	175,9	57,3		