

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11 лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
ДЛЯ МБОУ СОШ № 258 ГО ЗАТО ФОКИНО
(май-октябрь)**

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 258
ГО ЗАТО Фокино
п. Дунай, ул. Ветеранов, д. 9
Л. М. Зуева
«04» 05 2021 г.



2 день - вторник											
1 день - понедельник					3 день - среда						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Суп молочный вермишелевый	180	4,95	5,02	15,94	129	Рыба (минтай) запеченная в сметанном соусе	90	17,01	22,6	4,86	290
Хлеб в/с п/п/р	50	3,85	0,56	23,1	112	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	Хлеб в/с п/п/р	50	3,85	0,56	23,1	112
Сыр порционн	10	2,3	2,9	0	35,8	Лимон порционн	6	0,08	0	0,17	0,94
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Чай	180	0,18	0	5,85	24,12
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	Итого	476	27,42	30,26	69,48	659,1
Итого %	499	16,35	24,78	46,19	473,2	Итого %	28,05				
Второй завтрак						Второй завтрак					
Бифидокаша	200	5,6	5	9	107	Молоко	200	5,6	5	9,4	102
ВСЕГО: завтрак	699	21,95	29,78	55,19	580,2	ВСЕГО: завтрак	676	33,02	35,26	78,88	761,1
ВСЕГО: %					24,69	ВСЕГО: %					32,39
ОБЕД											
Перец болгарский свежий	60	0,75	0,075	2,9	15	Огурец свежий нарезка	60	0,48	0,06	1,5	8
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	200	11,88	7,24	10,57	177	Суп картофельный с горохом	200	13,88	5,12	16,39	167
Печенье тушеная по строгановски	120	20,08	21	7,94	301	Рулет мясной	90	16,44	16,32	14,64	272
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	Каша пшеничная	150	4,4	5,37	26,06	170
Хлеб пшен в/а, п/п (компол св)	60	4,62	0,67	27,7	135	Соус охи красный	30	0,99	0,81	2,67	22
плов (брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	Хлеб пшен в/а, п/п	60	4,62	0,67	27,7	335
ВСЕГО: обед	770	47,33	35,98	94,11	903,6	Компол из св.х бруктов	180	0,45	0	17,82	79
Итого: %					38,45	ВСЕГО: обед	770	41,26	28,35	106,8	846,4
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,3	65,8	149,3	63,14	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		74,3	63,6	185,7	68,4
ПОЛДНИК											
Плов с курицей	200	27,3	8,09	33,2	314	Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Макарон от со сл маслом, с тертым сыром	175	9,5	10,4	32,7	262
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	Лимон порц	6	0,08	0	0,17	0,94
ВСЕГО: полдник	410	29,79	8,42	52,85	405,6	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
Итого: %					17,26	Чай	180	0,09	0,09	13,4	55
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		99,1	74,2	202,2	80,4	ВСЕГО: полдник	435	16,78	14,82	60,37	442
ОБЕД											
Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12	Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272
Рассольник с пшпцей со смет	200	11,952	6,848	13,725	164	Каша дружба 1 вармил(рис, гречка)	150	6,05	6,1	36,1	223
Бифидокаша из отв говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	146	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
Хлеб пшен в/а, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	ВСЕГО: полдник	450	22,67	22,42	56,59	586,1
Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	Итого: %					24,94
ВСЕГО: обед	750	35,32	29,328	79,105	721,9	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		76,7	80,5	214,4	83,36
Итого: %					30,72						
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54,1	58,1	157,9	58,42						

4 день - четверг

5 день - пятница

6 день - понедельник

ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Запеканка творожная с манкой	180	22,5	11,22	28	333	Омлет натуральный запеченный с сыром	150	9,6	11,5	4,7	160	Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255
Соус молочный, сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47	Хлеб пшен в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	Хлеб в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	Хлеб пшен в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	Сыр порционн	20	4,6	5,8	0	71
Итого	480	27,85	16,92	61,17	534,9	Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ИТОГО %					22,762	Итого	500	19,55	16,66	62,1	474	Итого	485	15,7	27,36	67,05	576,8
Второй завтрак	200	4	1,8	8	62	Второй завтрак					20,17	Итого %					24,545
Биффрук	680	31,85	18,72	69,17	596,9	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	Второй завтрак					
ВСЕГО: завтрак						ВСЕГО: завтрак	700	25,15	21,66	71,5	576	ВСЕГО: завтрак	685	21,3	32,36	76,05	683,8
ВСЕГО: %					25,4	ВСЕГО: %					24,511	ВСЕГО: %					29,098

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Суп картофельный с клецк, со св зеленой Голубцы ленивые рассыпчатые	200	12,82	3,99	17,77	158	Полдник свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12	Перец болгарский свежий нарезка	60	0,75	0,075	2,9	15
Соус охи красный	30	21,8	20,54	16,64	339	Свекольник с говядиной, со сметаной	200	6,82	8,82	10,82	150	Суп с морской с капустой	200	4,2	5,38	17,3	133
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Тeffтели рыбные	100	15,75	30,9	12,62	215	Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302
Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	Макаронн отварные	150	5,3	5,5	37,7	202	Пюре гороховое	150	14,5	6,2	33,8	248
ВСЕГО: обед	730	41,04	25,29	71,21	691,78	Соус охи красный	30	0,99	0,81	2,67	22	Соус охи красный	30	0,99	0,81	2,67	22
ИТОГО: %					29,437	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,89	44,01	140,38	54,837	Компот из см х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55
						ВСЕГО: обед	780	34,59	46,82	106,6	809,31	ВСЕГО: обед	780	43,35	21,36	118,1	910
						ИТОГО: %					34,439	ИТОГО: %					38,723
						ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		59,7	68,5	178,1	58,9	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		64,7	53,7	194,1	67,8

ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Рулет мясной	90	16,44	16,32	14,64	272	Курица тушеная в соусе	100	14,1	6,3	4,4	131	Рулет рыбный	90	15,07	9,1	14,64	202
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,4	208	Каша "Дружба" - 2 вариант(пшено, рис)	150	5,1	6,2	35,9	220	Каша пшеница рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	47	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
Напиток шиповника	180	0,09	0	6,39	26	Компот св плодов (брусника)	180	0,08	0	0,17	54	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
ВСЕГО: полдник	450	20,13	21,72	57,43	505,5	ВСЕГО: полдник	460	21,59	12,83	54,27	472,5	ВСЕГО: полдник	450	23,86	16,53	69,79	525,62
ИТОГО: %					21,511	ИТОГО: %					20,106	ИТОГО: %					22,4
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		93,02	65,73	197,81	76,348	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		81,3	81,3	232,4	79,1	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		88,5	70,2	263,9	90,2

9 день - четверг.

8 день - среда

7 день - вторник

7 день - вторник		8 день - среда		9 день - четверг.													
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Печень тушенная по строгановски	90	15,06	15,75	5,95	225	Каша молочная пшеничная	150	6,22	8,77	28,12	216	Яйцо вареное	88	9,5	8	0,6	113
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238	Хлеб пшеничный в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	Макаронные изделия со сметаной, с тертым сыром	175	9,5	10,4	32,7	262
Хлеб в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	Хлеб в/с п/п	50	3,85	0,56	23,1	112
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	35,8	Лимон порц	6	0,08	0	0,17	0,94
Итого	490	27,41	23,21	71,65	602,9	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
ИТОГО %					25,66	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	Итого	499	23,21	18,96	62,42	512,26
Второй завтрак	200	5,6	5	9	107	ИТОГО %	525	13,12	24,53	69,2	549,6	Второй завтрак					21,798
Бифидошак	690	33,01	28,21	80,65	709,9	Второй завтрак						Бифидошак	200	5,6	5	9	107
ВСЕГО: завтрак					30,21	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ВСЕГО: завтрак	699	28,81	23,96	71,42	619,26
ВСЕГО: %						ВСЕГО: завтрак	725	18,72	29,53	78,6	651,6	ВСЕГО: %					26,351

ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД													
ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Суп картофельный с мясной фрикаделькой	200	9,14	6	18,5	164	Огурец свежий нарезка	60	0,48	0,06	1,5	8	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,28	12
Капустная тушеная со свиной	300	20,5	28,11	19,4	413	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,42	118	Суп Бесенки	200	4,2	5,38	17,3	133
Хлеб пшеничный в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Бефстроганов из говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	Жаркое с говядиной по-домашнему	300	30,12	29	25,8	484
Компот из фруктов	180	1,8	0,09	9,1	38	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	146	Хлеб пшеничный в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135
ВСЕГО: обед	740	36,06	34,87	74,7	750,4	Хлеб пшеничный в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55
ИТОГО: %						Компот из см. с фруктами	180	0,45	0	17,82	73	ВСЕГО: обед	800	39,69	35,26	86,48	819
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,1	63,1	155,4	62,1	ВСЕГО: обед	750	31,45	26,43	81,44	689,8	ИТОГО: %					34,851

ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК													
ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	Запеканка творожная с манкой	150	18,75	9,33	23,3	277
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Пюре гороховое	150	14,5	6,2	33,8	248	Соус молочный сметанный	30	1,25	4,2	1,6	28
Напиток шипучий	180	0,09	0	6,39	26	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
ВСЕГО: полдник	460	36,53	10,45	61,69	486,5	Кисель	180	0,09	0,09	13,4	55	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8
ИТОГО: %						ВСЕГО: полдник	450	33,34	22,94	75,64	642	ВСЕГО: полдник	410	22,51	13,86	45,2	399,3
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		105,6	73,5	217,0	82,8	ИТОГО: %					27,319	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		91,0	73,1	203,1	78,2

10 день - пятница		вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
ЗАВТРАК							
Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272		ТТК №605
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238		54-4г-2020
Хлеб пшени в/с/п/п	50	3,85	0,56	23,1	112		№148-2005
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9		54-Эпн-2020
Итого	490	28,79	23,78	80,34	649,4		
ИТОГО %					27,634		
Второй завтрак							
Бифидофрут	200	4	1,8	8	62		ТК №81
ВСЕГО: завтрак	690	32,79	25,58	88,34	711,4		
ВСЕГО: %					30,272		

278,342128 27,8342128

ОБЕД							
Перец болгарский свежий нарезка	60	0,75	0,075	2,9	15		54-4с-2020
Суп картофельный с горохом	200	13,88	5,12	16,39	167		54-8с-2020
Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230		54-10г-2020
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208		54-5с-2020
Хлеб пшени в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135		№148-2005
Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38		54-5кн-2020
ВСЕГО: обед	770	43,85	24,76	99,89	792,92		
ИТОГО: %					33,741		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		76,6	50,3	188,2	64,0		

337,662553 33,7662553

1221,6 61,0806383

ПОЛДНИК							
Омлет натуральный запеченый сырым	150	9,6					54-4б-2020
Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95		№525-2005
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5		№148-2005
Напиток шиповника	180	0,09	0	6,39	26		54-9кн-2020
ВСЕГО: полдник	460	13,5	12,03	46,69	348,5		
ИТОГО: %					14,83		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		90,1	62,4	234,9	78,8		

204,8 20,4834043

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД с 01 ИЮНЯ по 15 ОКТЯБРЯ

1. Расчет сахара на чай 7г, компот 7г, кисель 10г, соли по 0,5г,
2. Овощи свежие порционно: Огурцы, Помидоры, перец болгарский, зелень в 1, 2 блюда.
Баклажаны, кабачки в рагу овощное
3. Включаем ягуду св/мороженную на кисель, компот из св плодов смородины либо брусники (при условии если есть морозилка для ягуды)
4. фрукты в заварке, в договорах (спецификации, требованиях) указываем калибровку 100-120г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВОЙ (7-11 лет) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
ДЛЯ МБОУ СОШ № 258 ГО ЗАТО ФОКИНО
(ноябрь-апрель)**

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 258
ГО ЗАТО Фокино,
п. Дунай, ул. Ветеранов, д. 9
Л.М. Зуева
2021 г.



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) запеченная в сметанном соусе	90	17,01	22,6	4,86	290	54-9р-2020	
Хлеб пшени в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005		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 пшени в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005	
Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	35,8	№29-2005		Лимон порционно	6	0,08	0	0,17	0,94	54-0пн-2020	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3пн-2020		Чай	180	0,18	0	5,85	24,12	54-1пн-2020	
Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	57	54-6о-2020		Итого	456	25,88	30,03	60,18	614,6		
Итого %	479	14,81	24,55	36,89	428,7			Итого %					26,15		
Второй завтрак					18,24			Второй завтрак							
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		Бифидоаэшка	200	5,6	5	9	107	ТК №82	
ВСЕГО: завтрак	679	20,41	29,55	46,29	530,7			ВСЕГО: завтрак	656	31,48	35,03	69,18	721,6		
ВСЕГО: %					22,58			ВСЕГО: %					30,7		
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	
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	54-12м-2020		Котлета мясная	90	16,44	16,32	14,64	272	54-4м-2020	
Хлеб пшени в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Каша пшеничная	150	4,4	5,37	26,06	170	54-2л-2020	
Компот св плодов(брусника)	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5мн-2020		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020	
ВСЕГО: обед	740	55,4	19,93	91,51	787			Хлеб пшени в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	
Итого: %					33,49			Компот из см с х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	54-1хн-2020	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,8	49,5	137,8	56,07			ВСЕГО: обед	760	44,24	29,57	109,4	880,5		
								Итого: %					37,47		
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,7	64,6	178,6	68,17		

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	54-4с-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					
Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	№29-2005		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		Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005					
Итого	480	18,01	16,43	52,8	429,5			Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2пн-2020					
ИТОГО %					18,277			Итого	465	14,16	27,13	57,75	532,3						
Второй завтрак								ИТОГО %					22,651						
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Второй завтрак											
ВСЕГО: завтрак	680	23,61	21,43	62,2	531,5			Бифидолашка	200	5,6	5	9	107	TK №82					
ВСЕГО: %					22,617			ВСЕГО: завтрак	665	19,76	32,13	66,75	639,3						
								ВСЕГО: %					27,204						

ОБЕД 1 вариант										ОБЕД 1 вариант									
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 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	90				227						
Макаронь отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-2м-2020		Каша пшеница рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	232	54-11м-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 с фруктов	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	105,8	774,25			ВСЕГО: обед	760	17,26	15,4	100,9	838						
ИТОГО: %					32,947			ИТОГО: %					35,66						
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		55,1	46,4	168,0	55,6			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		37,0	47,5	167,7	62,9						

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				
Печень тушенная по строгановски	90	15,06	15,75	5,95	225	54-18м-2020		Каша молочная пшениная	150	6,22	8,77	28,12	216	54-6к-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		Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005					
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,8	№29-2005					
Итого	470	25,87	22,98	62,35	558,4			Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020					
ИТОГО %					23,76			Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005					
Второй завтрак	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Итого	505	11,58	24,3	59,9	505,1						
Молоко	670	31,47	27,98	71,75	660,4			ИТОГО %					21,494						
ВСЕГО: завтрак					28,1			Второй завтрак											
ВСЕГО: %								Бифидокашка	200	5,6	5	9	107	TK №82					
								ВСЕГО: завтрак	705	17,18	29,3	68,9	612,1						
								ВСЕГО: %					26,047						

ОБЕД 1 вариант															
ОБЕД 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ОБЕД 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Суп вермишелевый с курицей	250	11,42	7,49	23,12	206	54-7с-2020		Суп картофельный с рыbn консервами	250	9,87	5,12	15,5	147	54-12с-2020	
Капуста тушенная со свиной	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 св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5кн-2020		Компот из см с х фруктов	180	0,45	0	17,82	73	54-1кн-2020	
ВСЕГО: обед	790	38,34	36,36	79,32	791,5			ВСЕГО: обед	740	49,07	15,91	102,52	748,45		
ИТОГО: %					33,68			ИТОГО: %					31,849		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,8	64,3	151,1	61,8			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		66,3	45,2	171,4	57,9		

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	54-60-2020		Тефтели мясные	90	13,05	13,2	7,35	200	54-8м-2020					
Макарони отв, с тертым 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					
Хлеб пшен в/в, п/п	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005													
Лимон порц	6	0,08	0	0,17	0,94	54-0гн-2020		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	479	21,67	18,73	53,12	467,76		Итого	470	23,86	20,43	63,75	533,4							
ИТОГО %					19,905		ИТОГО %						22,698						
Второй завтрак								Второй завтрак											
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		Бифидоаэшка	200	5,6	5	9	107	ТК №82					
ВСЕГО: завтрак	679	27,27	23,73	62,52	569,76		ВСЕГО: завтрак	670	29,46	25,43	72,75	640,4							
ВСЕГО: %					24,245		ВСЕГО: %						27,251						
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант											
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		Паста школьная	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК №05					
								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		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	54-21гн-2020		Компот св плодов	180	1,8	0,09	9,1	38	54-5гн-2020					
ВСЕГО: обед	740	42,57	16,09	84,53	652		ВСЕГО: обед	730	54,7	29,68	105,73	901,48							
ИТОГО: %					27,745		ИТОГО: %						38,361						
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		69,8	39,8	147,1	52,0		ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		84,2	55,1	178,5	65,6							

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 лет и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
ДЛЯ МБОУ СОШ № 258 ГО ЗАТО ФОКИНО
(май-октябрь)**

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 258
ГО ЗАТО Фокино,
п. Дунай, ул. Ветеранов, д. 9
Л.М. Зуева
« 09 » 2021 г.

1 день		2 день					3 день										
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Суп молочный вермишелевый	200	5,5	5,6	17,7	143	Рыба (минтай) запеченая в сметанном соусе	100	18,9	25,12	5,4	322	Каша молочная манная	200	7,5	10,7	39,1	283
Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	Хлеб пшени в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6	Лимон порционно	7	0,1	0	0,2	1,1	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	Итого	547	31,38	34,31	82,4	763,9	Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95
Итого %	595	15,57	24,35	63,6	536,5	Итого %					28,08	Итого	595	18,57	29,68	95,25	723,4
Второй завтрак					19,72	Второй завтрак						Второй завтрак					26,6
Бифидошашка	200	5,6	5	9	107	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	Второй завтрак	200	5,6	5	9	107
ВСЕГО: завтрак	795	21,2	29,4	72,6	643,5	ВСЕГО: завтрак	747	37,0	39,3	91,8	865,9	ВСЕГО: завтрак	795	24,2	34,7	104,3	830,4
ВСЕГО: %					23,66	ВСЕГО: %					31,83	ВСЕГО: %					30,53

ОБЕД		ОБЕД					ОБЕД					ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД					
Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	250	14,85	9,05	13,21	221	Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	Рассольник с птицей со смет	250	14,955	8,56	17,158	205
Печень тушенная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	Рулет мясной	90	16,44	16,32	14,64	272	Бефстроганов из отв говядины	100	14,9	15,6	2,3	210
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	Макарони отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	Пюре картофельное	180	9,84	8,28	43	285
Хлеб пшени в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Соус охи красный	30	0,99	0,81	2,67	22	Хлеб пшени в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Хлеб пшени в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб пшени в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201
ВСЕГО: обед	920	49,9	36,0	119,5	1026	Компот из см с фруктов	200	0,5	0	19,8	81	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7
Итого: %					37,73	ВСЕГО: обед	940	49,4	31,2	140,9	1040	ВСЕГО: обед	920	47,8	33,7	122,7	983,1
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		71,0	65,4	192,1	61,38	Итого: %					38,25	Итого: %					36,14
						ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,3	70,5	232,7	70,09	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,0	68,4	227,0	66,67

ПОЛДНИК		ПОЛДНИК					ПОЛДНИК					ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК					
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Макарони отв со сл маслом, с тертым сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	Каша Дружба 1 вариант (рис, гречка)	180	7,2	7,3	43,3	267
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
ВСЕГО: полдник	480	36,64	10,45	61,8	487,3	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого: %					17,92	ВСЕГО: полдник	528	23,51	20,81	60,14	522,3	ВСЕГО: полдник	510	25,6	15,43	70,1	663,3
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		107,7	75,8	253,9	79,3	Итого: %					19,2	Итого: %					24,39
						ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		109,9	91,4	292,8	89,29	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		97,6	83,9	297,1	91,06

4 день		5 день					6 день										
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	Омлет натуральный, запеченный с сыром	200	12,9	15,3	6,2	214	Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255
Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71	Батон	60	4,56	1,8	29,8	152	Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135
Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152							Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0	71
Итого	555	33,485	21,81	71,92	657,9	Итого	560	23,56	21,7	70,3	568	Итого	595	16,87	27,47	82,98	646,8
Итого %					24,19	Итого %					20,8824	Итого %					23,779
Второй завтрак	200	4	1,8	8	62	Второй завтрак	200	5,6	5	9,4	102	Второй завтрак	200	5,6	5	9	107
Бифидфрут	200	4	1,8	8	62	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	Бифидфрук	200	5,6	5	9	107
ВСЕГО: завтрак	755	37,485	23,61	79,92	719,9	ВСЕГО: завтрак	760	29,16	26,7	79,7	670	ВСЕГО: завтрак	795	22,5	32,5	92,0	753,8
ВСЕГО: %					26,47	ВСЕГО: %					24,6324	ВСЕГО: %					27,713
ОБЕД						ОБЕД						ОБЕД					
Суп картофельный с клецк. со св зелено	250	16,01	4,99	22,21	198	Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14
Толубцы ленивые с рисом	320	26,8	25,28	20,48	418	Свекольник с говядиной, со сметаной	250	8,52	11,02	13,52	187	Суп с морской с капустой	250	5,26	6,73	21,63	167
Соус оск красный	50	1,65	1,35	4,45	37	Тертели рыбные	100	15,75	30,9	12,62	215	Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297
Компот св плодов(брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Соус оск красный	50	1,65	1,35	4,45	37	Соус оск красный	50	1,65	1,35	4,45	37
ВСЕГО: обед	910	51,59	32,73	98,89	896,1	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201
Итого: %					32,95	Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		89,075	56,34	178,81	59,41	ВСЕГО: обед	970	41,01	50,975	136,04	989,37	ВСЕГО: обед	970	50,3	24,9	145,8	1078,7
						Итого: %					36,3739	Итого: %					39,658
						ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		70,2	77,7	215,7	61,0	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		72,8	57,3	237,8	67,4
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Рулет мясной	100	18,26	20,4	18,3	339	Курица тушеная в соусе	120	39,5	8,98	1,9	246	Рулет рыбный	220	27,5	13,71	34,22	407
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,6	249	Каша Дружба2	180	6,1	7,4	43	263	Каша пшеница рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	47	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
Напиток шиповника	200	0,1	0	7,1	28,8	Компот св плодов(брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8
ВСЕГО: полдник	510	22,68	26,88	69	616,8	ВСЕГО: полдник	530	48,11	16,81	68,9	619	ВСЕГО: полдник	630	37,57	22,56	97,12	780,3
Итого: %					22,68	Итого: %					22,7574	Итого: %					28,7
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		111,76	83,22	247,81	82,09	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		118,3	94,5	284,6	83,8	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		110,4	79,9	334,9	96,1

7 День

8 день

9 день

ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Печень тушенная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	4,3	285	Хлеб пшеничный в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Макаронны отъ со сл маслом, с тертым сыром	210	11,4	12,48	39,24	314
Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	71,6	Лимон порционный	7	0,1	0	0,2	1,1
Итого	540	31,5	26,45	84,02	698,52	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8
ИТОГО %					25,681	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	Итого	565	25,92	21,15	74,24	590,1
Второй завтрак						Итого %	595	18,27	30,47	83,18	680,4	Второй завтрак					21,695
Бифидолаша	200	5,6	5	9	107	Второй завтрак						Бифидолаша	200	5,6	5	9	107
ВСЕГО: завтрак	740	37,1	31,5	93,0	805,52	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ВСЕГО: завтрак	765	31,52	26,15	83,24	697,1
ВСЕГО: %					29,615	ВСЕГО: завтрак	795	23,87	35,47	92,58	782,4	ВСЕГО: %					25,629

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Суп картофельный с мясом, фрикадельками	250	11,42	7,49	23,12	206	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21	Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26
Капуста тушенная со свиной	350	21,7	29,8	24,25	451	Суп картофельный с рыбой консервами	250	9,87	5,12	15,5	147	Суп Ессентуки	250	5,26	6,73	21,63	167
Хлеб пшеничный в/с п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Бефстроганов из отъ говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	Жаркое по домашнему из говядины	300	30,12	29	25,8	484
Компот св. плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Пюре картофельное	180	9,84	8,28	4,3	285	Хлеб пшеничный в/с п/п	90	6,93	1,005	41,55	201
ВСЕГО: обед	890	40,25	38,395	99,12	900	Хлеб пшеничный в/с п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб пшеничный в/с п/п	200	0,1	0,1	14,9	60,7
ИТОГО: %					33,088	Компот из см.х. фруктов	200	0,5	0	19,8	81	ВСЕГО: обед	940	43,71	36,935	108,78	938,7
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		77,4	69,8	192,1	62,7	ВСЕГО: обед	740	33,3	21,93	82,95	650,45	ИТОГО: %					34,511

ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Плов с курицей	250	34,13	10,12	41,5	393	Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Пюре гороховое	180	17,4	7,44	40,5	297	Соус молочный, сметанный	75	1,125	6,3	1,2	71
Напиток шиповника	200	0,1	0	7,1	28,8	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5
ВСЕГО: полдник	480	36,54	10,45	62,4	489,3	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8
ИТОГО: %					17,989	ВСЕГО: полдник	510	38,01	16	89,5	727,2	ВСЕГО: полдник	525	31,135	20,34	55,72	572,3
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		113,9	80,3	254,5	80,7	ИТОГО: %					26,7355	ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК					21,04
						ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		95,2	73,4	265,0	79,8			106,4	83,4	247,7	81,2

10 день

ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020
Хлеб пшени в/с 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
Итого	540	32,96	17,08	97,7	749,9	
ИТОГО %					27,57	
Второй завтрак						
Биофрукт	200	4	1,8	8	62	ТК №81
ВСЕГО: завтрак	740	36,96	18,88	105,7	811,9	
ВСЕГО: %					29,849	

541,530147 27,0765074

ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Отурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020
Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020
Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,5	249	54-6г-2020
Хлеб пшени в/в, п/п	90	5,93	1,005	41,55	201	№148-2005
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5жн-2020
ВСЕГО: обед	940	48,79	27,485	125,74	945,48	
ИТОГО: %					34,76	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		85,8	46,4	231,4	64,6	

709,2 35,4598713

1250,7 62,5363787

ПОЛДНИК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Омлет натуральный запеченный сырым	200	12,9	15,3	6,2	214	54-4о-2020
Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005
Хлеб	30	2,31	0,33	13,8	67,5	№148-2005
Напиток шиповника	200	0,1	0	7,1	28,8	54-9жн-2020
ВСЕГО: полдник	530	16,81	15,83	48,9	405,3	
ИТОГО: %					14,901	
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК		102,6	62,2	280,3	79,5	

407,9 20,3939338

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД с 01 ИЮНЯ по 15 ОКТЯБРЯ

1. Расчет сахара на чай 7г, компот 7г, кисель 10г, соли по 0,5г,
2. Овощи свежие порционно: Огурцы, Помидоры, перец болгарский, зелень в 1, 2 блюда.
Баклажаны, кабачки в рагу овощное
3. Включаем ягуду св/мороженную на кисель, компот из св плодов смородины либо бруснику (при условии если есть морозилка для ягуды)
4. Фрукты в заявке, в договорах (спецификации, требованиях) указываем калибровку 100-120г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 лет и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
 ДЛЯ МБОУ СОШ № 258 ГО ЗАТО ФОКИНО
 (ноябрь-апрель)

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 258
 ГО ЗАТО Фокино,
 Дудай, ул. Ветеранов д. 9
 «09» 2021 г.

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	200	5,5	5,6	17,7	143	54-19к-2020		Рыба (минтай) запеченная в сметанном соусе	100	18,9	25,12	5,4	322	54-9р-2020					
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005		Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	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 порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005		Лимон порционнo	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0н-2020					
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3тн-2020		Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1тн-2020					
Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	114	54-6о-2020		Итого	547	31,38	34,31	82,4	764						
ИТОГО %					22,19			ИТОГО %					28,1						
Второй завтрак								Второй завтрак											
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		Бифидошашка	200	5,6	5	9	107	ТК №82					
ВСЕГО: завтрак	783	30,4	37,4	62,27	705,5			ВСЕГО: завтрак	747	36,98	39,31	91,4	871						
ВСЕГО: %					25,94			ВСЕГО: %					37,1						
ОБЕД 1 вариант																			
Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	250	14,9	9,05	13,21	221	54-2с-2020		Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020					
Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393	54-12м-2020		Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	54-4м-2020					
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,01	41,55	201	№148-2005		Каша пшеничная	180	5,28	6,45	31,28	204	54-2п-2020					
КОМПЛОТ СВ								Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	54-3соус-2020					
плодов(брусника)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005					
ВСЕГО: обед	790	56,1	20,3	106,5	857,5			Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020					
ИТОГО: %					31,53			ВСЕГО: обед	850	49,24	22,8	136,1	1019						
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,5	57,6	168,7	57,46			ИТОГО: %					37,5						
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		86,2	62,1	227,5	74,5						

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 запеченный с сыром	200	12,9	15,3	6,2	214	54-40-2020		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					
Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	№29-2005		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		Сыр порционн	20	4,6	5,8	0	71	№29-2005					
Итого	560	23,62	20,57	68,2	551	54-21гн-2020		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020					
ИТОГО %					20,257			Итого	495	16,47	27,5	71,65	599,8						
Второй завтрак Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		ИТОГО %					22,05						
ВСЕГО: завтрак	760	29,22	25,57	77,6	653			Второй завтрак Бифидовашка	200	5,6	5	9	107	ТК №82					
ВСЕГО: %					24,007			ВСЕГО: завтрак	695	22,07	32,5	80,65	706,8						
								ВСЕГО: %					25,99						
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	100	15,75	30,9	12,62	215	54-13р-2020		Оладьи печеночные	100	14,1	25,1	7,6	312	54-19м-2020					
Макаронь отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020		Каша пшенная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	54-11м-2020					
Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37	4-3соус-2020		Соус осн красный	30	0,99	0,81	2,67	22	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	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		Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020					
ВСЕГО: обед	870	39,71	50,88	131,1	963,37			ВСЕГО: обед	820	32,63	41,9	117,1	975,7						
ИТОГО: %					35,418			ИТОГО: %					35,87						
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		68,9	76,4	208,7	59,4			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		54,7	74,4	197,8	61,9						

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				
Печень тушенная по строгановски	100	16,7	17,5	6,62	251	54-18м-2020		Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020					
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	4,3	285	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		Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005					
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020		Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005					
Итого	540	31,5	26,5	84,02	698,5			Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020					
ИТОГО %					25,68			Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005					
Второй завтрак	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		Итого	595	18,27	30,47	83,18	680,4						
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №87		ИТОГО %					25,01						
ВСЕГО: завтрак	740	37,1	31,5	93,42	800,5			Второй завтрак											
ВСЕГО: %					29,43			Бифидовашка	200	5,6	5	9	107	TK №82					
								ВСЕГО: завтрак	795	23,87	35,47	92,18	787,4						
								ВСЕГО: %					28,95						

ОБЕД 1 вариант															
ОБЕД 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена	ОБЕД 1 вариант	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	№ рец	Цена
Суп вермишелевый с курицей	250	11,4	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 тушенная со свинной	300	20,5	28,1	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	90	6,93	1,01	41,55	201	№148-2005		Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020		Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
ВСЕГО: обед	840	39,1	36,7	94,27	862			ВСЕГО: обед	790	51,43	16,25	118,4	822,5		
ИТОГО: %					31,69			ИТОГО: %					30,24		
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		76,2	68,2	187,7	61,1			ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		75,3	51,7	210,5	59,2		

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	54-60-2020		Тефтели мясные	100	14,5	14,6	8,16	222	54-8м-2020					
Макаронны отв , с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	54-3г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020					
Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005													
Лимон порц	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0гн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005					
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					
Итого	565	25,92	21,15	74,24	590,1			Итого	540	29,26	23,55	85,56	669,9						
ИТОГО %					21,695			ИТОГО %					24,629						
Второй завтрак								Второй завтрак											
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №87		Бифидокашка	200	5,6	5	9	107	ТК №82					
ВСЕГО: завтрак	765	31,52	26,15	83,64	692,1			ВСЕГО: завтрак	740	34,86	28,55	94,56	776,9						
ВСЕГО: %					25,445			ВСЕГО: %					28,563						
ОБЕД 1 вариант								ОБЕД 1 вариант											
Суп Есендуки	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 домашнему	300	30,12	29	25,8	484	54-9м-2020		Паста школьная	100	18,2	8,13	20,3	302	ТТК №05					
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005		Пюре гороховое	150	17,4	7,44	40,5	297	54-23г-2020					
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020		Хлеб пшен в/в, п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005					
ВСЕГО: обед	840	42,41	36,84	103,9	912,7			Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020					
ИТОГО: %					33,555			ВСЕГО: обед	760	57,76	22,74	119,2	985,48						
ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		73,9	63,0	187,5	59,0			ИТОГО: %					36,231						
								ВСЕГО: ЗАВТРАК, ОБЕД		92,6	51,3	213,8	64,8						