

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВТОРОЙ (12 и старше) ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
 ДЛЯ МБОУ №253 ГО ЗАТО г. Фокино, (поселок Дунай), ул Ленина, 10,
 ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (май, сентябрь, октябрь)**

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №253
 ГО ЗАТО г. Фокино
 (поселок Дунай), ул. Ленина, 10
 Федорова Е.А.



1 день							2 день					3 день						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255	54-21к-2020	Горбуша припущенная в молоке	120	20	14	3	219	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,2	214
Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	Хлеб пшен в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135
Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107
Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	Итого	560	32,38	23,19	79,8	660	Итого	560	23,62	20,57	68,2	551
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	47	№525-2005	ИТОГО %					24,3	ИТОГО %					20,3
Итого	595	17	27,5	83,2	649		Второй завтрак						Второй завтрак					
ИТОГО %					23,8		Молоко	200	5,6	5	9,4	102	Снежок	200	5,4	2	21,6	126
Второй завтрак						TK №24	ВСЕГО: завтрак	760	38,0	28,2	89,2	762	ВСЕГО: завтрак	760	29,0	22,6	89,8	677
Йогурт	200	3,3	2	22,8	114		ВСЕГО: %					28	ВСЕГО: %					24,9
ВСЕГО: завтрак	795	20,3	29,5	106,0	763													
ВСЕГО: %					28													

ОБЕД							ОБЕД						ОБЕД						
Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	54-4з-2020	Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020	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	№54-2с-2020	Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020	Рассольник с птицей со смет	250	14,96	8,56	17,16	205
Печень тушеная по строгановски	100	16,7	17,5	6,62	251	54-18м-2020	Рулет мясной	90	16,44	16,32	14,64	272	ТТК№03	Бефстроганов из отв говядины	100	14,9	15,6	2,3	210
Пюре картофельное	180	3,87	7,5	24,6	182	54-11м-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242	54-2м-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	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
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн-2020	Хлеб пшен в/в, п/п компот из см с х фруктов	90	6,93	1,005	41,55	201	№148-2005	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7
ВСЕГО: обед	920	43,9	35,3	101,1	923		ВСЕГО: обед	940	49,4	31,2	140,9	1040		ВСЕГО: обед	920	47,8	33,7	122,7	
ИТОГО: %					33,9		ИТОГО: %					38,3		ИТОГО: %					
ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		64,2	64,7	207,1	62		ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		87,3	59,4	230,1	66,3		ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК					

7 день						8 день						9 день								
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Плов с курицей	300	40,95	12,15	49,8	472	54-12м-2020	Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	Омлет натуральный запеченный с сыром	200	12,9	15,3	6,2	214	54-4о-2020
							Хлеб пшен в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005							
Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	№06-2005	Хлеб пшен в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
							Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	54-21м-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	Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005
							Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	№525-2005	Итого	560	23,62	20,57	68,2	551	
Итого	560	45,87	12,82	84,2	634,9		Итого	595	18,27	30,5	83,18	680,4		ИТОГО %					20,26	
ИТОГО %					23,34		ИТОГО %					25,015		Второй завтрак						
Второй завтрак							Второй завтрак							Снежок	200	5,4	2	21,6	126	TK №23
Кефир	200	5,6	2	8	80	TK №22	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №25	ВСЕГО: завтрак	760	29,02	22,57	89,8	677	
ВСЕГО: завтрак	760	51,5	14,8	92,2	714,9		ВСЕГО: завтрак	795	23,87	35,5	92,58	782,4		ВСЕГО: %					24,89	
ВСЕГО: %					26,28		ВСЕГО: %					28,765								

ОБЕД						ОБЕД						ОБЕД								
							Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020	Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	54-4з-2020
Суп картофельный с мясн фрик, с вермишелью	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	Свекольник с говяд со смет	250	8,52	11,02	13,52	187	54-18с-2020
Капуста тушеная со свининой	350	21,7	29,8	24,25	451	54-11ам-2020	Жаркое с говядиной по-домашнему	300	30,12	29	25,8	484	54-9м-2020	Печень тушеная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-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	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	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21хн-2020
ВСЕГО: обед	890	40,25	38,4	99,12	900		ВСЕГО: обед	940	48,52	35,3	106,5	934,45		ВСЕГО: обед	920	37,91	36,21	125,1	974,3	
ИТОГО: %					33,09		ИТОГО: %					34,4		ИТОГО: %						35,82
ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		91,7	53,2	191,3	59,4		ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		72,4	70,8	199,0	63,1		ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		66,9	58,8	214,9	60,7	

10 день							11 день					12 день								
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	
Тефтели мясные в соусе	120	17,4	17,6	9,8	237	54-8м-2020	Суп молочный вермишелевый	200	5,5	5,6	17,7	143	54-19к-2020	Запеканка творожная с манкой	220	27,5	13,71	34,22	407	54-1т-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	54-4г-2020	Хлеб в/с п/пр	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	Батон п/п	60	4,56	1,8	29,8	152	№147-2005
Хлеб пшен в/с 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	54-0пн-2020
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3пн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2пн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1пн-2020
							Яблоко свежее	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005							
Итого	560	32,16	26,55	87,2	684,9		Итого	595	16,6	24,6	73,87	583		Итого	562	33,49	21,81	71,92	657,9	
ИТОГО %					25,18		ИТОГО %					21,4		ИТОГО %						24,19
Второй завтрак							Второй завтрак							Второй завтрак						
Кефир	200	5,6	2	8	80	TK №22	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	TK №25	Йогурт	200	3,3	2	22,8	114	TK №24
ВСЕГО: завтрак	760	37,76	28,55	95,2	764,9		ВСЕГО: завтрак	795	22,2	29,6	83,27	685		ВСЕГО: завтрак	762	36,79	23,81	94,72	771,9	
ВСЕГО: %					28,12		ВСЕГО: %					25,2		ВСЕГО: %						28,38

ОБЕД							ОБЕД					ОБЕД								
Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020							
Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	54-8с-2020	Щи со св кап со смет, с говяд	250	11,3	12,1	7,12	182	54-1с-2020	Суп картофельный с клецками с зеленью	250	16,01	4,99	22,21	198	54-6с-2020
Горбуша тушеная	120	19,2	13,4	7,4	230	54-10р-2020	Бефстроганов из отв говядины	120	18	18,8	29	252	54-1м-2020	Голубцы ленивые с рисом	320	26,8	25,28	20,48	418	54-3м-2020
Картофель тушен с овощами	180	4,8	8,7	30,6	220	54-9г-2020	Пюре картофельное	180	3,87	7,5	24,6	182	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 компот из см с х фруктов	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	ВСЕГО: обед	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	940	49,27	29,71	112,7	916,5		ИТОГО: %	940	41,7	39,6	125,9	919		ВСЕГО: обед	910	51,49	32,73	103,6	914,3	
ИТОГО: %					33,69		ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		63,9	69,1	209,1	59,0		ИТОГО: %						33,62
ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		87,0	58,3	207,9	61,8									ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		88,3	56,5	198,3	62,0	

13 день						14 день						15 день					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Курица тушеная в соусе	120	39,5	8,98	1,9	246	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113	Каша рисовая молочная	200	6,9	8,7	37,3	255
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,6	249	Макарони отв со сл маслом, с терным сыром	210	11,4	12,48	39,24	314	Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135
Хлеб пшен в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Хлеб в/с п/п	60	4,62	0,67	27,7	135	Масло сливочное порц	15	0,15	12,3	0,15	112
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6
Итого	560	48,74	16,1	79,9	657,9	Итого	558	25,82	21,15	74,04	589	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
ИТОГО %					24,19	ИТОГО %					21,65	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	47
Второй завтрак						Второй завтрак						Итого	595	16,97	27,5	83,2	649
Кефир	200	5,6	2	8	80	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ИТОГО %					23,8
ВСЕГО: завтрак	760	54,34	18,1	87,9	737,9	ВСЕГО: завтрак	758	31,42	26,15	83,44	691	Второй завтрак					
ВСЕГО: %					27,13	ВСЕГО: %					25,4	Снежок	200	5,4	2	21,6	126

ОБЕД						ОБЕД						ОБЕД					
ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ОБЕД	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Перец болгарский свежий в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	26	Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	Суп овощной Есентуки	250	5,26	6,73	21,63	167
Рассольник с птицей со смет	250	14,955	8,56	17,16	205	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	13,32	3,96	23,12	186	Руллет мясной	100	18,26	20,4	18,3	339
Тефтели мясные в соусе	100	14,5	14,6	8,16	222	Рагу овощное со свининой	350	18,25	28,25	21,5	499	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285
Каша пшенная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Соус осн красный	50	1,65	1,35	4,45	37
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Компот из см с х фруктов	200	0,5	0	19,8	81	Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	ВСЕГО: обед	990	39,8	33,32	108,5	980,6	Кисель брусничный	200				60,6
ВСЕГО: обед	920	45,45	32,9	124,6	975,9	ИТОГО: %					36,05	ВСЕГО: обед	870	41,94	37,8	129	1090
ИТОГО: %					35,88	ИТОГО: %						ИТОГО: %					40,1
ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		99,8	51,0	212,5	63,0	ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		71,2	59,5	191,9	61,5	ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		64,3	67,2	233,7	68,5

16 день						17 день						18 день								
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ			
Минтай припущенный в молоке	120	15,74	9,1	3,44	161	54-7р-2020	Омлет натуральный	200	12,9	15,3	6,2	214	54-1о-2020	Жаркое с курицей по домашнему	300	39,12	10,32	26,1	354	54-9м-2020
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	8,52	42,6	279	54-11м-2020	Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	0	71,6	№29-2005	Хлеб пшен в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005
							Хлеб пшен в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005							
Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	№148-2005	Лимон порционно	7	0,1	0	0,2	1,1	54-0пн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3пн-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2пн-2020	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1пн-2020							
							Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	№525-2005							
Итого	560	28,12	18,29	80,24	601,8		Итого	587	23,92	22	62,4	543,5		Итого	560	44,04	10,99	60,5	517	
ИТОГО %					22,13		ИТОГО %					19,98		ИТОГО %					19	
Второй завтрак							Второй завтрак							Второй завтрак						
Кефир	200	5,6	2	8	80	ТК №22	Молоко	200	5,6	5	9,4	102	ТК №25	Снежок	200	5,4	2	21,6	126	ТК №23
ВСЕГО: завтрак	760	33,72	20,29	88,24	681,8		ВСЕГО: завтрак	787	29,52	27	71,8	645,5		ВСЕГО: завтрак	760	49,44	12,99	82,1	643	
ВСЕГО: %					25,07		ВСЕГО: %					23,73		ВСЕГО: %					23,6	
							ОБЕД							ОБЕД						
Перец болгарский свежий в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	26	54-4з-2020	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020	Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020
Суп с морской с капустой	250	5,26	6,73	21,63	167	ТТК №01	Борщ со св капустой с картофелем и сметаной	250	14,85	9,05	13,21	221	№54-2с-2020	Суп картофельный с рыbn консервами	250	9,87	5,12	15,5	147	54-12с-2020
Курица тушеная в соусе	120	39,5	8,98	1,9	246	54-10р-2020	Печень тушеная по строгановски	100	16,74	17,5	6,62	251	54-18м-2020	Плов со свининой	300	22,8	23,1	57,9	532	54-11м-2020
Пюре картофельное	180	3,87	7,5	24,6	182	54-11м-2020	Макароны 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	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 св 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	940	57,06	24,415	104,8	864,5		ВСЕГО: обед	920	46,48	34,4	124,2	1017		ВСЕГО: обед	940	40,5	29,43	132,4	955	
ИТОГО: %					31,78		ИТОГО: %					37,38		ИТОГО: %					35,1	
ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		90,8	44,7	193,0	56,8		ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		76,0	61,3	196,0	61,1		ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		89,9	42,4	214,5	58,8	

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
с 01 МАЯ по 30 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.

3. Включаем ягоду св/мороженную на кисель, компот из св плодов смородину либо бруснику (при условии если есть морозилка для ягоды)

4. Фрукты в заявке, в договорах (спецификации, требованиях) указываем калибровку 100-120г

19 день						20 день					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша молочная Дружба	200	6,2	8,7	29,9	223	Пельмени мясные п/п	300	23,76	33,36	32,4	525
Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112	Хлеб	60	4,62	0,67	27,7	135
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6	Лимон порционно	7	0,1	0	0,2	1,1
Хлеб	60	4,62	0,67	27,7	135	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Итого	567	28,68	34,03	66,8	688
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,33	47	ИТОГО %					25,3
Итого	595	16,17	27,47	75,58	568,4	Второй завтрак					
ИТОГО %					20,9	Молоко	200	5,6	5	9,4	102
Второй завтрак						ВСЕГО: завтрак	767	34,28	39,03	76,2	790
Кефир	200	5,6	2	8	80	ВСЕГО: %					29
ВСЕГО: завтрак	795	21,77	29,47	83,58	648,4						
ВСЕГО: %					23,84						

ОБЕД						ОБЕД					
Перец болгарский свежий нарезка	100	1,3	0,1	4,9	26	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21
Суп картофельный с горохом	250	17,34	6,4	20,49	209	Суп гречневый с говядиной	250	11,42	7,49	23,1	206
Котлета мясная	100	18,2	8,13	20,3	302	Минтай запеченый в сметанном соусе	100	18,9	25,12	5,4	322
Каша гречневая	180	9,84	8,28	43	285	Картофель тушен с овощами	180	4,8	8,7	30,6	220
Хлеб пшен в/в, п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб пшен в/в, п/п компот из см с х фруктов	90	6,93	1,005	41,55	201
Компот св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	ВСЕГО: обед	920	43,65	42,52	124	1051
ВСЕГО: обед	920	53,81	24,02	140,4	1065	ИТОГО: %					38,6
ИТОГО: %					39,17	ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		77,9	81,5	200,5	67,7
ВСЕГО: ОБЕД, ЗАВТРАК		75,6	53,5	224,0	63,0						