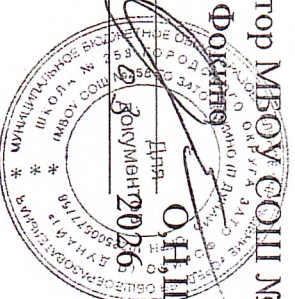
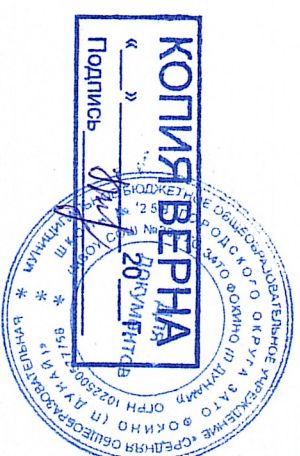


Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 258 ГО
ЗАТО Фокино

О.И. Шаповалова

« 11 » 11 2026



Примерное циклическое десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей второй возрастной группы (от 12 лет и старше).

С дневным пребыванием детей в период каникул

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №258 городского округа ЗАТО Фокино» 692891,

Приморский край, ЗАТО Фокино, п. Дунай ул. Ветеранов, 9

1 День							2 День						
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал		ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	
Каша молочная рисовая	200	5,5	5,6	17,7	143	Запеканка творожная с манкой	150	22,5	11,22	28	333		
Хлеб в/с п/пр	60	4,62	0,67	27,7	135	Батон п/п	50	1,25	4,2	1,6	47		
						Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,6	127	
	200	4,6	4,4	12,5	108	Какао	200	0,2	0	6,5	26,8		
ВСЕГО: завтрак	480	19,32	16,47	57,9	457,6	ВСЕГО:завтрак	450	27,75	16,92	60,97	533,8		
ИТОГО %						ИТОГО%							
ОБЕД						ОБЕД							
Зелен.гор.конс.порц.	50	2,6	22	10	54	Огурец конс.порц	50	10	0	4,3	21		
Борщ со св.капустой с картофелем и сметаной	250	14,85	9,05	13,21	221	Горохом	250	17,34	6,4	20,49	209		
Плов со свиной	300	19	19,25	48,25	443	Биточки с мятой	100	10,8	6,71	13,8	158		
Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,55	201	Пюре картофельное	180	5,3	5,5	32,7	180		
Компот из св.плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,55	201		
						Компот из см.сух.фрукт	200	0,5	0	19,8	81		
ВСЕГО:обед	840	40,98	29,405	113,21	907,5	ВСЕГО:обед	820	40,87	19,615	128,34	829		
ИТОГО%						ИТОГО%							
ВСЕГО:завтрак,обед	1270	60,3	45,875	171,11	1365,1	ВСЕГО:завтрак,обед	1270	68,62	36,535	189,31	1362,8		
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК							
Булочка с маком п/пр	80	3,4	7,8	33,2	213	Яблоко свежее	185	0,74	0	20,9	87		
Молоко	200	5,6	5	9,4	102	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
						Мини рулет	50	2,75	3,25	17,45	105		
ВСЕГО:полдник	280	9	12,8	42,6	315	ВСЕГО:полдник	435	3,69	3,25	44,85	218,8		
ИТОГО %						ИТОГО%							
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,П	1550	69,3	58,675	213,71	1680,1	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,П	1705	72,31	39,785	234,16	1581,6		
ОЛДНИК						ОЛДНИК							

3 день						4 день					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал
Пельмени	150	9,43	8,61	25,92	208,51	каша молочная пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288
						Батон	50	3,8	1,5	24,87	127
Хлеб в/с п/пр	60	3,85	0,56	23,1	112	Масло слив	15	0,15	12,3	0,15	112
Какао	200	4,6	4,4	12,5	107	Сыр порц.	20	4,6	5,8	0	71,6
ВСЕГО:завтрак	400	17,88	13,57	61,52	427,51	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
ИТОГО%											
ОБЕД						ВСЕГО:завтрак	485	17,15	31,3	69,22	626,5
						ИТОГО%					
Кукуруза конц. порц.	50	2,6	22	10	54	ОБЕД					
Рассольник с птицей со смет,	250	14,96	8,56	17,16	205	Свекольник со сметаной	250	8,52	11,02	13,52	187
Мясо тушеное	100	14,9	15,6	2,3	210	Голубцы ленивые с рисом	320	26,8	25,3	20,4	418
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	Соус основ,красный,	50	1,65	1,35	4,45	37
Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,5	201
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	Компот из св плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
ВСЕГО:обед	820	46,73	33,545	118,91	961,7	ВСЕГО:обед	910	44,1	38,775	90,07	885,5
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	1220	64,61	47,115	180,43	1389,21	ВСЕГО:завтрак,обед	1395	61,25	70,075	159,29	1512
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	209
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Сок в инд.уп.	200	1,25	0	26	109
Банан свежий	185	2,7	0,37	40,3	175						
ВСЕГО:полдник	435	5,4	1,77	85,85	370,9	ВСЕГО:полдник	250	5	5,9	63,45	318
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК К,ПОЛДНИК	1655	70,01	48,885	266,28	1760,11	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК К,ПОЛДНИК	1645	66,25	75,975	222,74	1830

5 День						6 День					
ЗАВТРАК	вес	б	ж	у	ккал	ЗАВТРАК	вес	б	ж	у	ккал
Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113	Каша молочная	200	6,7	6,7	24	184
Макаронны отв со сл	175	9,5	10,4	32,7	262	Хлеб в/с п/пр	50	3,85	0,56	23,1	112
маслом,с сыром					112						
Хлеб в/с п/пр	60	3,85	0,56	23,1	112	Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0	71,6
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	Чай с лимоном	200	0,03	0	6,7	27,9
ВСЕГО:завтрак	513	23,25	18,96	63,1	514,9	ВСЕГО:завтрак	470	15,18	13,06	53,8	395,5
ИТОГО%						ИТОГО%					
ОБЕД						ОБЕД					
Отулец св. порц.	50	0,4	0	1,5	9	Помидор св. порц.	50	0,4	0	1,5	9
Щи со свежей кап,с						Суп с морской					
картоф со сметаной	250	10,45	5,19	7,615	119	капустой	250	5,26	6,73	17,3	167
Тфтели мясные	100	8,64	13,05	12,15	201	Котлета мясная	100	21,92	24,48	21,96	407,25
Пюре картофельное	180	3,87	7,5	24,6	182	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242
Соус осн ,красный	50	1,65	1,35	4,45	37	Соус осн ,красный	30	0,99	0,81	2,67	22
Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,55	201
Компот из см сух.фр	200	0,5	0	19,8	81	Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7
ВСЕГО:обед	870	32,04	28,095	110,165	821	ВСЕГО:обед	850	41,56	39,725	137,58	1099,95
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	1203	55,29	47,055	47,055	1335,9	ВСЕГО:завтрак,обед	900	41,96	39,725	139,08	1108,95
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Булочка с маком	80	3,46	7,8	33,16	195	Вафли в инд.уп.	50	2,75	3,25	17,45	105
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Сок в инд.уп.	200	1,25	0	26	109
Яблоко	150	0,45	0,3	21	78						
ВСЕГО:полдник	430	4,11	8,1	60,66	299,8	ВСЕГО:полдник	250	4	3,25	43,45	214
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРА						ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРА					
К,ПОЛДНИК	1483	60	54,855	106,215	1639,9	АК,ПОЛДНИК	1150	45,96	42,975	182,53	1322,95

7 день						8 день					
ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал	ЗАВТРАК	вес	Б	Ж	У	ккал
Запеканка творожная с манкой	150	22,5	11,2	28	333	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
Молочный, сметанный	50	1,25	4,2	1,6	47						
Батон п/п	50	3,8	1,5	24,87	127	Хлеб в/с п/п	60	3,85	0,56	23,1	112
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107
ВСЕГО:завтрак	450	27,85	16,9	61,17	534,9	ВСЕГО:завтрак	410	21,15	24,16	38,8	456
ИТОГО%						ИТОГО%					
ОБЕД						ОБЕД					
Зеленый гор. порц.	50	2,6	22	10	54	Огурец св.порц.	50	0,4	0	1,5	9
Суп вермишелевый с курицей	250	11,42	7,49	23,12	206	Суп картофельный с рыbn консервами	250	9,87	5,12	15,5	147
Плов с курицей	300	40,95	12,15	49,8	472	Жаркое по-домашнему	300	30,12	29	25,8	484
Хлеб в/с п/п	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб в/с п/п	90	6,93	1,005	41,55	201
Компот из св. плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
ВСЕГО:обед	840					ВСЕГО:обед	840	47,22	35,125	89,55	859,9
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	890	62,1	42,745	134,67	975,5	ВСЕГО:завтрак,обед	890	47,62	35,125	91,05	890
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Булочка с повидлом	80	7,8	9,6	43,6	292	Вафли в инд.уп.	50	2,75	3,25	17,45	105
Компот из св. плод.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Сок фрук. в инд.уп.	200	1,25	0	26	109
ВСЕГО:полдник	280	8	9,7	53,8	334,5	ВСЕГО:полдник	250	4	3,25	43,45	214
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК						ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК					
ПОЛДНИК	1170	70,1	52,445	188,47	1310	ПОЛДНИК	1140	51,62	38,375	134,5	1104

9 день						10 День					
ЗАВТРАК	вес	б	ж	у	ккал	ЗАВТРАК	вес	б	ж	у	ккал
Каша молочная	200	6,25	8,02	29,3	213	Яйцо вареное	88	9,6	8	0,6	113
Манная						Макаронны отъ со сл					
Хлеб в/с п/пр	60	3,85	0,56	23,1	112	маслом,с сыром	175	9,5	10,4	32,7	262
						Хлеб в/с п/пр	60	3,85	0,56	23,1	112
Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0	71,6	Чай с сахаром	200	0,18	0	5,85	24,12
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	ВСЕГО:завтрак	523	23,13	18,96	62,25	511,12
ВСЕГО:завтрак	270	8,65	6,36	29,6	210,4	ИТОГО%					
ИТОГО%						ОБЕД					
ОБЕД											
Кукуруза конс.порц	50	2,6	22	10	54	Помидор св.порц	50	0,4	0	1,5	9
Свекольный со						Суп картофельный с					
сметаной	250	8,52	11,02	13,52	187	горохом	250	17,3	6,4	20,49	209
Оладьи печеночные	100	16,74	17,5	6,62	251	Тфтели мясные	100	8,64	13,05	12,15	201
Каша гречневая											
рассыпчатая	180	9,84	8,28	43	285	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	177
Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,55	201	Хлеб в/с п/пр	90	6,93	1,005	41,55	201
Кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	Компотиз сух.фрук.	200	0,5	0	19,8	81
ВСЕГО:обед	820	42,13	37,905	119,59	984,7	ВСЕГО:обед	840	37,51	25,795	120,79	869
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:завтрак,обед	870	44,73	59,905	129,59	1038,7	ВСЕГО:завтрак,обед	890	37,91	25,795	122,29	878
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Печенье п/п	50	5,5	15,2	28,4	163	Мини рулет	50	2,75	3,25	17,45	105
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	7,7	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Груша свежая	185	0,74	0,74	20,35	177						
ВСЕГО:полдник	435	6,44	15,94	55,25	347,7	ВСЕГО:полдник	250	3,05	3,25	24,15	132,9
ИТОГО%						ИТОГО%					
ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1305	51,17	75,845	184,84	1386,4	ВСЕГО:ОБЕД,ЗАВТРАК,ПОЛДНИК	1140	40,96	29,045	146,44	1010,9