



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет) + овз**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер.	Цен.
1-я неделя							
1-й день							
15	Сыр твёрдый	10	4	3,9	0	36	12,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	12,75
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	16,74
382	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,73	135,77	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	53	3,08	0,4	19,32	94	3,34
фрукт	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47	15,13
Итого:		583	17,07	20,07	62,34	498,86	76,45
2-й день							
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,827	0,72	289,65	52,63
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12
432	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	17	3,08	0,4	19,32	96,8	1,07
фрукт	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47	15,13
Итого:		527	21,13	28,357	63,851	608,86	76,45
3-й день							
279	Тефтели из говядины с соусом 80/30	110	11,08	21,78	10,8	292	57,96
309	Вермишель отварная	160	7,91	6,13	33,89	223,08	14,12
376	Чай с сахаром	210	0,054	0,006	9,165	37,962	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	36	1,32	0,24	7,928	39,6	2,25
Итого:		516	20,364	28,156	61,783	592,642	76,45
4-й день							
224	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным 100/20	120	16,90	15,10	34,43	371,42	52,84
376	Чай с сахаром и лимоном	214	0,13	0,2	12,201	48,78	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	36	1,32	0,24	7,928	39,6	2,26
фрукт	Яблоко	130	0,4	0,2	9,8	47	17,88
Итого:		500	18,75	15,74	64,36	506,80	76,45
5-й день							
52	Салат из свеклы отварной	60	1,44	6,1	7,6	91,00	6,64

260	Гуляш свиной 50/50(лопатка)	100	14,44	35,03	17,12	443,58	52,47
302	Каша пшеничная	150	4,184	5,007	23,943	157,5	12,77
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	7,93	29,12	90,31	2,45
Итого:		560	23,394	54,267	89,984	831,17	76,45
2-я неделя							
1-й день							
45	Салат из свежей капусты	60	0,24	1,8	0,78	20,4	5,75
234	Биточки рыбные	100	12,857	1,571	10	105,714	34,84
304	Рис отварной	150	4,614	6,45	48,204	269,322	16,58
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	31	1,32	0,24	7,928	39,6	2,03
фрукт	Яблоко	110	0,4	0,2	9,8	47	15,13
Итого:		661	19,561	10,461	88,913	530,816	76,45
2-й день							
224	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным 100/20	120	11,16	13,13	44,01	298,50	52,84
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,054	0,006	9,165	62	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,08	0,4	19,32	96,8	2,96
фрукт	Яблоко	125	0,4	0,2	9,8	47	17,18
Итого:		506	14,694	13,736	82,295	504,3	76,45
3-й день							
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78	43,60
302	Каша пшеничная	150	3,808	3,078	40,006	202,952	12,77
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,04	1,12	20,56	104,48	2,83
фрукт	Яблоко	110	2	2	17	94	15,13
Итого :		605	20,608	15,028	101,717	622,992	76,45
4-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,93	3,37	4,44	43,43	11,21
279/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,601	9,769	9,668	161,407	43,86
309	Макаронны отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	13,24
	Мармелад	15	0,02	0	7,94	48,15	4,51
376	Чай с сахаром	210	0,54	0,006	9,156	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	24	3,04	1,12	20,56	104,48	1,51
Итого:		569	19,169	18,84	90,261	638,948	76,45
5-й день							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	4,56	5,79	24,23	167,35	27,98
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,139	4,32	18,738	135,774	16,09
десерт	Пряник	25	1,68	1,5	22,89	108,6	10,59

хлеб	Хлеб пшеничный	27	3,04	1,12	20,56	104,48	1,71
фрукт	Апельсин	110	0,4	0,2	9,8	47	20,08
Итого:		552	14,819	12,93	96,218	563,204	76,45

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОШСР города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет) + овз

2022

№ рец.	Наименование блюда	выход	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер.	Цен.
1-я неделя							
1-й день							
20	Салат из свежих огурцов	50	0,24	1,8	0,78	20,4	9,59
82	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	4,999	5,885	10,545	116,308	9,53
294	Котлета рубленая из птицы	90	10,335	11,617	11,049	190,363	43,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,808	3,28	40	202	20,57
тк	Сок фруктовый	180	0,603	0,243	16,47	70,2	21,31
хлеб	Хлеб пшеничный	38	3,16	0,4	19,32	102,16	2,43
Итого:		708	23,145	23,225	98,164	701,431	107,03
2-й день							

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,91	0,15	2,28	14,4	12,71
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	10,43
304	Рис отварной	180	4,986	3,085	16,047	112,413	19,9
229	Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	12,75	11,95	3,8	155	50,12
тк	Напиток из смеси фруктов	200	0,414	0,09	25,816	106,44	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	37	1,32	0,24	7,93	39,6	2,35
Итого :		827	25,36	18,60	71,91	540,26	107,03
3-й день							
236	Кабачки припущенные (запеченые)	70	0,924	3,05	5,618	54,20	13,02
96	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	11
291	Плов из птицы(бедро) 50/150	200	12,3	8,2	24,8	223	40,69
десерт	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	27,8	114,60	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	34	1,32	0,24	7,928	39,6	2,17
фрукт	Яблоко	125	0,4	0,4	8,10	47	17,19
Итого:		859	18,904	17,83	86,546	660,00	107,03

4-й день							
45	Салат из свежей капусты	80	0,21	0,03	0,57	3,30	7,67
111	Суп с лапшой	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
261,332	Печень тушеная в соусе 50/50	100	13,26	11,23	12,358	170,185	76,75
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	20,9	221,35	11,38
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,054	0,006	9,165	37,962	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,8	0,4	36,18	108,14	2,99
Итого:		791	29,214	23,296	89,073	667,38	107,03
5-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,91	0,15	2,28	14,4	13,08
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,22	8,23	118,6	8,08
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	7,91	6,13	33,89	223,08	58,58
тк	Напиток из смеси фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	43	3,8	0,4	36,18	108,14	2,57
	Дениш с клубничной начинкой	30	0,44	0,44	10,78	51,70	13,20
Итого:		743	17,58	11,36	106,56	577,92	107,03
2-я неделя							
1-й день							
52	Свекла отварная	60	0,21	0,03	0,57	3,30	6,64
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,574	6,055	13,716	137,298	10,29
256	Мясо тушеное (лопатка) 50/50	100	9,522	4,29	0,099	189	52,15
302	Каша пшеничная	150	3,295	5,441	22,209	151,404	12,77
348	Напиток из шиповника	200	0,32	0,08	28,2	131,17	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	26	3,04	1,12	20,56	104,48	1,67
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	8,1	37,6	13,75
Итого:		836	23,361	17,416	93,454	754,25	107,03
2-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,42	0,06	1,14	6,60	13,08
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	70,8	6,93
291	Плов из птицы (бедро)50/150	200	12,3	8,2	24,8	223	40,69
десерт	Мармелад	15	1,5	4,2	12,3	93	4,51
тк	Сок фруктовый	200	0,056	0,056	15,344	62,44	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	26	3,04	1,12	20,56	104,48	1,64
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,4	8,1	37,60	16,50

Итого:		831	19,636	18,036	89,044	597,92	107,03
3-й день							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,42	0,06	1,14	6,60	12,71
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	8,65
235	Шницель рыбный	100	8,829	8,083	12,253	157,952	34,84
302	Гречка рассыпчатая	150	3,892	5,354	21,273	157,494	20,57
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	13,85
хлеб	Хлеб пшеничный	42	3,24	1,18	22,58	106,38	2,66
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	8,1	37,60	13,75
Итого:		852	19,231	18,447	99,646	661,23	107,03
4-й день							
236	Баклажан припущенный (запеченый)	60	1,44	6,1	7,6	91,00	9,64
99	Суп из овощей	200	1,478	4,207	8,844	79,564	10,25
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,782	22,273	20,814	343,633	64,11
348	Компот из сухофруктов	200	0,054	0,006	9,165	37,96	6,85
хлеб	Хлеб пшеничный	38	3,02	1,08	19,73	20,32	2,43
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	8,1	37,60	13,75
Итого:		798	21,17	34,07	74,253	610,08	107,03
5-й день							
111	Суп с лапшой	200	2	3,08	8,90	71,4	4,77
255/332	Печень по - строгановски 50/50	100	13,26	11,63	3,52	185	80,27
302	Рис отварной	160	3,808	3,078	40,006	202,952	17,69
377	Чай с сахаром	210	0,144	0,144	25,085	103,104	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	34	3,01	1,1	19,89	104,32	2,18
Итого:		704	22,22	19,03	97,401	666,776	107,03