

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону
Круглова Г.В.



Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
для обучающихся 5-11 классов (с 11-17 лет) + ОБЗ

2022

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	Цены
1 неделя							
1 день							
15	Сыр твёрдый	15	4	3,9	0	54	18,6
14	Масло сливочное	15	1,2	7,25	0,28	99,13	19,13
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	16,74
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	49	6,02	2,18	4,3	204,1	3,07
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		599	21,13	21,65	47,46	659,93	90,13
2-й день							
ткк	Зеленый горошек	25	4,3	3	0	4,00	11,09
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
432	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	36	1,32	0,24	7,93	39,6	2,29
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,2	47	16,50
Итого:		581	23,67	30,81	54,86	568,88	90,13
3-й день							
279	Тефтели из говядины с соусом 80/30	110	7,49	11,49	5,24	127	57,96
309	Вермишель отварная	160	6,32	4,5	38,85	221,25	14,12
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	34	3,2	7,93	29,68	104	2,18
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
Итого:		614	17,54	24,14	98,77	561,25	90,13
4-й день							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	6,02	2,18	4,3	204,1	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	10,2	52	19,25
Итого:		537	17,85	15,45	73,71	616,6	90,13
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	52,37
302	Каша пшеничная	150	3,808	3,078	40,006	202,952	12,77

376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	39	1,32	0,24	7,93	39,6	2,48
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,1	4,86	25,8	13,75
Итого:		659	21,338	44,568	92,716	864,932	90,13
6-й день							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	27,98
десерт	Пряник	25	1,68	1,5	22,89	108,6	10,59
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	39	3,08	1,12	20,56	102,16	2,44
фрукт	Яблоко	150	0,4	0,2	10,3	47,00	20,63
Итого:		614	20,14	21,39	94,97	653,23	90,13
2-я неделя							
1-й день							
45	Салат из свежей капусты	100	0,93	3,37	4,44	43,43	9,59
234	Биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	34,84
302	Рис отварной	180	3,85	4,32	40,17	224,43	19,9
377	Чай с сахаром	210	3,142	2,6	16,34	101,58	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	48	2,77	0,7	17,19	87,45	3,05
фрукт	Яблоко	150	0,32	0,32	7,84	37,6	20,63
Итого:		788	19,612	18,31	97,99	639,49	90,13
2-й день							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	4	1,01	24,83	126,31	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,08	7,25	0,13	66,09	19,25
Итого:		537	15,54	21,4	75,57	517,9	90,13
3-й день							
71	Огурец свежий в нарезке	65	0,9	2,16	5,1	43,2	10,05
294	Котлета рубленая из птицы	90	16,87	13,66	19,91	282,48	43,6
302	Каша пшеничная	180	6,45	4,5		54,6	15,33
376	Чай с сахаром	210	0,2	0,01	6,4	26,4	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,31	0,84	20,53	104,4	2,53
фрукт	Яблоко	120	0,08	7,25	0,13	66,09	16,5
Итого:		705	27,81	28,42	27,06	577,17	90,13
4-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,92	3,1	5,62	54,2	11,21
279/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	43,86
309	Макароны отварные	150	6,04	4,58	38,5	218,48	13,24
	Мармелад	15	0,02	0	7,94	48,15	4,51

376	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	23	4,31	1,09	26,75	136,02	1,44
фрукт	Яблоко	100	0,54	0,12	4,86	25,8	13,75
Итого:		668	20,73	18,67	99,94	671,06	90,13
5-й день							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	14,565	5,795	24,234	167,356	27,98
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,142	2,511	16,344	101,582	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,77	0,95	23,4	119,02	2,99
десерт	Пряник	25	0,08	7,25	0,13	66,09	10,59
фрукт	Апельсин	110	0,54	0,12	4,86	25,8	20,08
Итого :		582	26,097	20,526	68,968	533,848	90,13
6-й день							
ткк	Зеленый горошек	20	0,31	0,02	0,65	4,00	8,87
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,827	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0	0	12,201	48,78	2,12
ткк	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	27	4,31	1,09	26,75	136,02	1,76
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	4,86	25,8	19,25
Итого :		587	22,69	28,557	66,981	628,65	90,13