



1

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОИСП 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	15	4	3,9	0	54	17,11
14	Масло сливочное	10	0,08	6,25	0,13	66,09	12,75
120	Суп молочный с макарон. издел	200	4,38	3,8	14,36	120	16,26
382	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,73	135,7	13,43
	Хлеб пшеничный	32	3,08	1,12	20,56	102,16	1,9
фрукт	Яблоко	80	0,4	0,02	9,2	37,6	15
Итого:		537	17,07	19,41	62,98	515,55	76,45
2-й день							
	Зеленый горошек	10	4,3	3	0	4	3,94
210	Омлет	150	13,93	24,827	0,72	289,65	52,36
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	15,2	62	2,36
432	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,28
	Яблоко	60	0,4	0,02	9,2	28,2	11,26
	Хлеб пшеничный	21	1,32	0,24	7,93	39,6	1,25
Итого:		491	23,67	30,817	54,86	550,08	76,45
3-й день							
270	Котлеты московская	90	7,49	11,49	5,24	127	60,6
309	Вермишель отварная	120	4,18	4,52	23,94	157,5	10,91
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	44	3,2	0,79	29,68	104	2,58
Итого:		464	15	16,82	74,06	450,5	76,45
4-й день							
224	Запеканка творожная со сгущен.	120	11,16	13,13	44,01	298,50	50,35
	Мармелад	15	0,02	0	7,94	48,15	3,85
	Хлеб пшеничный	38	3,2	7,93	29,68	104	2,07
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Яблоко	95	0,4	0,2	9,8	47	17,82
Итого:		478	14,91	21,28	106,63	559,65	76,45
5-й день							
258	Мясо духовое 54/125	179	14,44	35,03	17,12	443,58	72,12
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	33	3,2	7,93	29,12	90,31	1,97
Итого:		422	17,77	42,98	61,44	595,89	76,45
2-я неделя							
1-й день							
136	Морковь припущенная	25	0,93	3,37	4,44	43,43	5,65

234	Биточки рыбные	100	12,857	1,571	10	105,714	40,99
304	Рис отварной	150	4,614	6,45	48,204	269,322	16,23
	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Яблоко	50	0,4	0,2	9,8	47	9,38
	Хлеб пшеничный	31	3,1	1,14	20,58	104,49	1,84
	Итого:	566	22,031	12,751	108,22	631,956	76,45
	2-й день						
222/336	Пудинг из творога с молочным соусом 100/10	110	18,37	19,1	68,68	450,98	59,63
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	26	3,08	1,12	20,56	104,48	1,34
	Яблоко	70	0,4	0,2	9,8	47	13,12
	Итого:	416	21,98	20,44	114,24	664,46	76,45
	3-й день						
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78	43,68
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	2,36
	Яблоко	80	2	2	17	94	15
	Хлеб пшеничный	44	3,04	1,12	20,56	104,48	2,64
	Итого:	574	20,608	14,848	104,72	636,212	76,45
	4-й день						
	Икра морковная	30	0,93	3,37	4,44	43,43	5,93
279/330	Фрикадельки куриные с соусом	110	8,601	9,769	9,668	161,407	43,86
309	Макароны отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	13,65
376	Чай с сахаром	180	0,13	0,02	15,2	62	2,12
	Яблоко	50	0,4	0,2	9,8	47	9,38
	Хлеб пшеничный	25	2,94	1,02	18,73	101,54	1,51
	Итого:	545	19,039	18,954	96,335	634,858	76,45
	5-й день						
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	4,56	5,79	24,23	167,35	27,59
14	Масло сливочное	10	4	3,9	0	54	12,75
383	Какао с молоком сгущен	200	5,139	4,32	18,738	135,774	13,43
	Пряник палочки	25	1,68	1,5	22,89	108,6	10,59
	Яблоко	50	0,4	0,2	9,8	47	9,38
	Хлеб пшеничный	46	3,04	1,12	20,56	104,48	2,71
	Итого:	521	18,819	16,83	96,218	617,204	76,45