



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) + ОВЗ

2022

№ рецеп	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	17,11
14	Масло сливочное	15	1,2	7,25	0,13	99,13	19,13
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	4,38	3,8	14,36	120	16,26
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	13,43
	Хлеб пшеничный	60	6,02	2,18	4,3	204,1	3,57
фрукт	Яблоко	110	0,4	0,2	9,8	47	20,63
Итого:		600	21,13	21,65	47,31	659,93	90,13
2-й день							
	Зеленый горошек	10	4,3	3	0	4,00	3,94
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	0,72	289,65	52,36
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
432	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,28
	Хлеб пшеничный	31	1,32	0,24	7,93	39,6	1,83
	Яблоко	130	0,54	0,12	10,2	53,12	24,36
Итого:		571	23,81	30,73	55,86	575	90,13
3-й день							
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65	8,86
270	Котлеты московская	90	7,49	11,49	5,24	127	60,6
309	Вермишель отварная	180	5,52	4,52	38,85	221,25	16,37
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	33	1,32	0,24	7,93	39,6	1,94
Итого:		563	15,64	16,32	78,65	542,5	90,13
4-й день							
224	Запеканка твор. с молоком	120	11,16	13,13	44,01	298,50	50,35
	Мармелад	15	0,02	0	7,94	48,15	3,85
376	Чай с сахар	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Яблоко	160	0,54	0,12	11,25	72,2	29,99
	Хлеб пшеничный	60	6,02	2,18	4,3	204,1	3,58
Итого:		565	17,87	15,45	82,7	684,95	90,13
5-й день							
<i>тпк</i>	Кабачковая икра	25	0,158	0,022	0,43	2,48	5,06
258	Мясо духовое 54/125	179	14,44	35,03	17,12	443,58	72,12
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,36
	Яблоко	50	0,54	0,12	4,86	25,8	9,38
	Хлеб пшеничный	21	4,31	1,09	26,74	136,02	1,21
Итого:		485	19,748	36,272	55,75	634,88	90,13
6-й день							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	27,59
	Пряник палочки считалоч	25	1,68	1,5	22,89	108,6	10,59

15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	11,34
14	Масло сливочное	10	0,08	6,25	0,13	66,09	12,75
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	13,43
	Яблоко	70	0,4	0,2	9,2	38,00	13,13
	Хлеб пшеничный	22	3,08	1,12	20,56	102,16	1,3
	Итого:	527	20,22	27,64	94	710,32	90,13
2-я неделя							
1-й день							
136	Марковь припущенная	30	0,93	3,37	4,44	43,43	6,78
307	Биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	40,99
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43	16,23
377	Чай с сахаром	210	3,142	2,6	16,34	101,58	2,36
фрукт	Яблоко	110	0,32	0,32	7,84	37,6	20,63
	Хлеб пшеничный	51	2,77	0,7	17,19	87,45	3,14
	Итого:	651	19,612	18,31	97,99	639,49	90,13
2-й день							
222/336	Пудинг из творога 100/10	110	18,37	19,1	68,68	450,98	59,63
	Яблоко	140	0,08	7,25	0,13	66,09	26,25
	Хлеб пшеничный	32	4	1,01	24,83	126,31	1,89
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,36
	Итого:	492	22,75	27,37	100,24	670,38	90,13
3-й день							
52	Салат из свеклы отварной	40	0,9	2,16	5,1	43,2	6,22
294	Котлета рубленая из птицы	90	16,87	13,66	19,91	282,48	43,68
302	Каша пшеничная	150	6,45	4,5		54,6	12,77
	Яблоко	120	0,08	7,25	0,13	66,09	22,5
	Чай с сахаром	210	0,2	0,01	6,4	26,4	2,36
	Хлеб пшеничный	44	3,31	0,84	20,53	104,4	2,6
	Итого:	654	27,81	28,42	27,06	577,17	90,13
4-й день							
136	Морковь припущенная	25	0,92	3,1	5,62	54,2	5,65
279/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	43,86
309	Макаронь отварные	150	6,04	4,58	38,5	218,48	13,65
376	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,36
	Яблоко	120	0,54	0,12	4,86	25,8	22,50
	Хлеб пшеничный	36	4,31	1,09	26,75	136,02	2,11
	Итого:	651	20,71	18,67	92	622,91	90,13
5-й день							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	14,565	5,795	24,234	167,356	27,59
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	11,34
	Пряник палочки считалочки	25	0,08	7,25	0,13	66,09	10,59
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,142	2,511	16,344	101,582	13,43
	Яблоко	130	0,54	0,12	4,86	25,8	24,38
	Хлеб пшеничный	47	3,77	0,95	23,4	119,02	2,8
	Итого:	602	26,097	20,528	68,968	533,848	90,13
6-й день							
	Зеленый горошек	10	0,31	0,02	0,65	4,00	3,94
210	Омлет	150	13,93	24,827	0,72	289,65	52,36
376	Чай с сахаром	210	0	0	12,201	48,78	2,36
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,28
	Хлеб пшеничный	30	4,31	1,09	26,75	136,02	1,81

	Яблоко	130	0,54	0,12	4,86	25,8	24,38
	Итого:	570	22,69	28,557	66,981	628,65	90,13

