

"УТВЕРЖДАЮ"
Ген. директор МУП по ОШСП г. Ростова-н

Г.В. Круг

01.09.2023

**Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОВЗ**

Неделя 1 день 5					
Завтрак					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,89	0,09	0,02
616	Хлеб йодированный	32	2,32	2,46	0,26
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	190	58,49	13,65	14,74
	Итого	502	76,45	16,6	15,42
Обед					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	9,78	4,06	3,26
616	Хлеб йодированный	49	3,52	3,77	0,39
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	12,16	0,49	0,07
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	53,07	10,71	15,43
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	14,51	1,68	4,09
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	13,99	7,49	5,15
	Итого	819	107,03	28,2	28,39
Неделя 2 день 1					
Завтрак					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
1055	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	80	21,54	0,89	4,89
594	Рис отварной № 304-2011	160	17,89	3,94	5,79
616	Хлеб йодированный	35	2,48	2,69	0,28
704	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	31,15	10,06	8,31
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03
	Итого	565	76,45	17,71	19,3
Обед					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры

689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	6,08	0,81	3,65
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	200	10,25	2,78	3,72
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,54	0,34	0,28
615	Хлеб Бородинский	42	2,99	2,86	0,55
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	10,95	6,61	5,69
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	52,72	10,76	14,44
	Итого	872	107,03	24,64	28,81

Неделя 2 день 2 (05.09)

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
1079	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл, № 282-21	195	56,75	12,11	14,37
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03
616	Хлеб йодированный	36	2,56	2,77	0,29
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4
	Итого	531	76,45	15,41	15,09

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	18,87	0,98	6,44
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	7,66	1,74	4
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	46,9	17,12	17,58
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,85	0	0
599	Сок (на порцию)	190	22,5	0,95	0,19
616	Хлеб йодированный	45	3,23	3,46	0,36
615	Хлеб Бородинский	28	2,02	1,9	0,36
	Итого	781	107,03	26,15	28,93

2 неделя 3 день (06.09)

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	50,23	11,09	8,85
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	15,63	5,37	6,76
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,1	0,1	0,02
616	Хлеб йодированный	37	2,64	2,85	0,3
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,85	0	0
	Итого	535	76,45	19,41	15,93

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	90	18,58	1,47	3,75
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	9,36	2,11	2,22
765	Шницель рыбный натуральный № 235-11	90	42,08	11,56	9,98

608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	19,59	9,18	6,37
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	14,51	0,14	0,05
615	Хлеб Бородинский	40	2,91	2,72	0,52
	Итого	780	107,03	27,18	22,89

2 неделя 4 день (07.09)

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
708	Икра свекольная № 75-2011	65	8,57	1	4,38
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,26	4,24	4,28
616	Хлеб йодированный	38	2,75	2,93	0,3
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03
622	Котлета Нежная № 373-21	90	48,48	10,09	6,98
	Итого	543	76,45	18,39	15,97

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	85	9,35	1,32	4,32
767	Суп из овощей № 99-11	200	10,96	1,4	3,98
1030	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/125 № 259-15	200	70,42	17,26	20,06
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,15	0,46	0
616	Хлеб йодированный	46	3,3	3,54	0,37
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,85	0	0
	Итого	749	107,03	23,98	28,73

2 неделя 5 день (08.09)

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
597	Пряники (порциями)	23	7,04	1,24	1,17
616	Хлеб йодированный	45	3,23	3,46	0,36
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	28,73	5,64	10,47
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19,57	3,97	3,2
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52
	Итого	598	76,45	14,83	15,72

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва	
				Белки	Жиры
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,83	1,83	4,01
594	Рис отварной № 304-2011	150	16,77	3,7	5,43
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36
615	Хлеб Бородинский	30	2,17	2,04	0,39
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	10,94	0,44	0,06
631	Печень по-строгановски № 255-15	100	69,08	12,36	14,62
	Итого	705	107,03	23,83	24,87

1 неделя 1 день (11.09)

Завтрак					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва.	
				Белки	Жиры
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	240	21,42	5,5	4,54
616	Хлеб йодированный	39	2,79	3	0,31
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	20,79	4,02	3,78
782	Масло (порциями) № 14-11	10	11,88	0,1	7,25
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19,57	3,97	3,2
	Итого	504	76,45	16,59	19,08

Обед					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва.	
				Белки	Жиры
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	9,77	1,36	7,91
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,34	6,61	4,55
599	Сок (на порцию)	180	21,31	0,9	0,18
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	50,23	14,09	9,85
616	Хлеб йодированный	54	3,91	4,16	0,43
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	9,47	0,48	0,6
	Итого	734	107,03	27,6	23,52

1 неделя 2 день (12.09)

Завтрак					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва.	
				Белки	Жиры
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48
785	Омлет натуральный № 210-11	150	47,47	14,08	14,73
616	Хлеб йодированный	38	2,74	2,93	0,3
723	Печенье овсяное Сладкая Слобода	23	6,35	1,56	4,26
	Итого	531	76,45	19,18	19,8

Обед					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва.	
				Белки	Жиры
609	Суп картофельный № 97-11	200	11,35	1,9	2,25
594	Рис отварной № 304-2011	150	16,77	3,7	5,43
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	49,27	13,48	10,11
616	Хлеб йодированный	48	3,47	3,7	0,38
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	14,51	0,14	0,05
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	70	11,66	0,53	4,86
	Итого	818	107,03	23,45	23,08

а-Дону

лова

г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,
9,8	45
8,57	33,09
16,35	76,8
32,44	311,41
67,16	466,3
г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,
15,56	118,26
25,04	117,6
12,71	53,65
2,82	234,43
9,5	89,5
40,87	243,65
106,5	857,09
г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,
3,14	60,98
38,3	207,33
17,89	84
14,38	162,03
9,46	37,32
83,17	551,66
г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,

фрукты
гор. напиток
хлеб
гор. блюдо

1 блюдо
хлеб бел.
напиток
2 блюдо
закуска
гарнир

закуска
гарнир
хлеб бел.
2 блюдо
гор. напиток

4,72	53,91	закуска
12,63	98,15	1 блюдо
19,05	89,96	напиток
17,09	86,94	хлеб черн.
38	233,24	гарнир
11,76	54	фрукты
2,47	232,85	2 блюдо
105,72	849,05	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
46,9	343,75	гор. блюдо
9,46	37,32	гор. напиток
18,4	86,4	хлеб бел.
9,8	45	фрукты
84,56	512,47	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
3,83	74,8	закуска
11,04	87,34	1 блюдо
39,75	380,06	2 блюдо
13,95	52,56	сладкое
18,81	87,4	напиток
22,99	108	хлеб бел.
11,4	57,96	хлеб черн.
121,77	848,12	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
10,34	170,22	2 блюдо
35,68	272,32	гарнир
9,52	36,77	гор. напиток
18,91	88,8	хлеб бел.
13,95	52,56	сладкое
88,4	620,67	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
7,19	67,51	закуска
16,37	95,66	1 блюдо
8,44	137,8	2 блюдо

45,04	278,86	гарнир
18,94	77,42	напиток
16,28	82,8	хлеб черн.
112,26	740,05	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
6,99	68,95	закуска
31,02	183,67	гарнир
19,42	91,2	хлеб бел.
9,46	37,32	гор. напиток
10,31	147,7	2 блюдо
77,2	528,84	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
7,92	74,97	закуска
10,09	77,95	1 блюдо
22,04	355	2 блюдо
19,78	78,1	напиток
23,51	110,4	хлеб бел.
13,95	52,56	сладкое
97,29	748,98	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
17,02	83,97	булочное
22,99	108	хлеб бел.
19,1	220,94	гор. блюдо
15,78	144	гор. напиток
12,74	58,5	фрукты
87,63	615,41	

г	Энерг,	
Углеводы	ценность,	
	ккал,	
12,53	94,41	1 блюдо
35,91	194,37	гарнир
22,99	108	хлеб бел.
12,21	62,1	хлеб черн.
11,44	48,28	напиток
3,56	179,45	2 блюдо
98,64	686,61	

, г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,
20,08	143,8
19,93	93,6
0	50,1
0,14	66,2
25,78	144
65,93	497,7

гор. блюдо
хлеб бел.
не указывать
не указывать
гор. напиток

, г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,
10,79	80,27
36,06	214,99
17,82	82,8
12,34	170,22
27,59	129,6
1,56	8,4
106,16	686,28

1 блюдо
гарнир
напиток
2 блюдо
хлеб бел.
закуска

, г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,
14,46	37,32
11,76	54
2,87	221,07
19,42	91,2
15,3	104,88
63,81	508,47

гор. напиток
фрукты
гор. блюдо
хлеб бел.
булочное

, г	Энерг,
Углеводы	ценность, ккал,
15,76	92,79
35,91	194,37
7,27	146,87
24,53	115,2
18,94	77,42
1,73	47,07
104,14	673,72

1 блюдо
гарнир
2 блюдо
хлеб бел.
напиток
закуска