



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОШСР 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.
<b>1-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>583</b>	<b>17,07</b>	<b>20,07</b>	<b>62,34</b>	<b>498,86</b>	<b>76,45</b>
<b>2-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>527</b>	<b>21,13</b>	<b>28,357</b>	<b>63,851</b>	<b>608,86</b>	<b>76,45</b>
<b>3-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>516</b>	<b>20,364</b>	<b>28,156</b>	<b>61,783</b>	<b>592,642</b>	<b>76,45</b>
<b>4-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,75</b>	<b>15,74</b>	<b>64,36</b>	<b>506,80</b>	<b>76,45</b>
<b>5-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>23,394</b>	<b>54,267</b>	<b>89,984</b>	<b>831,17</b>	<b>76,45</b>
<b>2-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>661</b>	<b>19,561</b>	<b>10,461</b>	<b>88,913</b>	<b>530,816</b>	<b>76,45</b>
<b>2-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>506</b>	<b>14,694</b>	<b>13,736</b>	<b>82,295</b>	<b>504,3</b>	<b>76,45</b>
<b>3-й день</b>							
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
<b>Итого :</b>		<b>605</b>	<b>20,608</b>	<b>15,028</b>	<b>101,717</b>	<b>622,992</b>	<b>76,45</b>
<b>4-й день</b>							
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	Макароны 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
<b>Итого:</b>		<b>569</b>	<b>19,169</b>	<b>18,84</b>	<b>90,261</b>	<b>638,948</b>	<b>76,45</b>
<b>5-й день</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>552</b>	<b>14,819</b>	<b>12,93</b>	<b>96,218</b>	<b>563,204</b>	<b>76,45</b>