

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОШСР города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов  
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет) + овз

2022

№ рец.	Наименование блюда	выход	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер.	Цен.
<b>1-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
20	Салат из свежих огурцов	50	0,24	1,8	0,78	20,4	9,59
82	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	4,999	5,885	10,545	116,308	9,53
294	Котлета рубленая из птицы	90	10,335	11,617	11,049	190,363	43,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,808	3,28	40	202	20,57
тк	Сок фруктовый	180	0,603	0,243	16,47	70,2	21,31
хлеб	Хлеб пшеничный	38	3,16	0,4	19,32	102,16	2,43
<b>Итого:</b>		<b>708</b>	<b>23,145</b>	<b>23,225</b>	<b>98,164</b>	<b>701,431</b>	<b>107,03</b>
<b>2-й день</b>							

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,91	0,15	2,28	14,4	12,71
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	10,43
304	Рис отварной	180	4,986	3,085	16,047	112,413	19,9
229	Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	12,75	11,95	3,8	155	50,12
тк	Напиток из смеси фруктов	200	0,414	0,09	25,816	106,44	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	37	1,32	0,24	7,93	39,6	2,35
<b>Итого :</b>		<b>827</b>	<b>25,36</b>	<b>18,60</b>	<b>71,91</b>	<b>540,26</b>	<b>107,03</b>
<b>3-й день</b>							
236	Кабачки припущенные (запеченые)	70	0,924	3,05	5,618	54,20	13,02
96	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	11
291	Плов из птицы(бедро) 50/150	200	12,3	8,2	24,8	223	40,69
десерт	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	27,8	114,60	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	34	1,32	0,24	7,928	39,6	2,17
фрукт	Яблоко	125	0,4	0,4	8,10	47	17,19
<b>Итого:</b>		<b>859</b>	<b>18,904</b>	<b>17,83</b>	<b>86,546</b>	<b>660,00</b>	<b>107,03</b>

4-й день							
45	Салат из свежей капусты	80	0,21	0,03	0,57	3,30	7,67
111	Суп с лапшой	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
261,332	Печень тушенная в соусе 50/50	100	13,26	11,23	12,358	170,185	76,75
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	20,9	221,35	11,38
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,054	0,006	9,165	37,962	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,8	0,4	36,18	108,14	2,99
<b>Итого:</b>		<b>791</b>	<b>29,214</b>	<b>23,296</b>	<b>89,073</b>	<b>667,38</b>	<b>107,03</b>
5-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,91	0,15	2,28	14,4	13,08
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,22	8,23	118,6	8,08
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	7,91	6,13	33,89	223,08	58,58
тк	Напиток из смеси фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	43	3,8	0,4	36,18	108,14	2,57
	Дениш с клубничной начинкой	30	0,44	0,44	10,78	51,70	13,20
<b>Итого:</b>		<b>743</b>	<b>17,58</b>	<b>11,36</b>	<b>106,56</b>	<b>577,92</b>	<b>107,03</b>
2-я неделя							
1-й день							
52	Свекла отварная	60	0,21	0,03	0,57	3,30	6,64
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,574	6,055	13,716	137,298	10,29
256	Мясо тушеное (лопатка) 50/50	100	9,522	4,29	0,099	189	52,15
302	Каша пшеничная	150	3,295	5,441	22,209	151,404	12,77
348	Напиток из шиповника	200	0,32	0,08	28,2	131,17	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	26	3,04	1,12	20,56	104,48	1,67
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	8,1	37,6	13,75
<b>Итого:</b>		<b>836</b>	<b>23,361</b>	<b>17,416</b>	<b>93,454</b>	<b>754,25</b>	<b>107,03</b>
2-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,42	0,06	1,14	6,60	13,08
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	70,8	6,93
291	Плов из птицы ( бедро)50/150	200	12,3	8,2	24,8	223	40,69
десерт	Мармелад	15	1,5	4,2	12,3	93	4,51
тк	Сок фруктовый	200	0,056	0,056	15,344	62,44	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	26	3,04	1,12	20,56	104,48	1,64
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,4	8,1	37,60	16,50

<b>Итого:</b>		<b>831</b>	19,636	18,036	89,044	597,92	107,03
<b>3-й день</b>							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,42	0,06	1,14	6,60	12,71
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	8,65
235	Шницель рыбный	100	8,829	8,083	12,253	157,952	34,84
302	Гречка рассыпчатая	150	3,892	5,354	21,273	157,494	20,57
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	13,85
хлеб	Хлеб пшеничный	42	3,24	1,18	22,58	106,38	2,66
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	8,1	37,60	13,75
<b>Итого:</b>		<b>852</b>	19,231	18,447	99,646	661,23	107,03
<b>4-й день</b>							
236	Баклажан припущенный (запеченый )	60	1,44	6,1	7,6	91,00	9,64
99	Суп из овощей	200	1,478	4,207	8,844	79,564	10,25
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,782	22,273	20,814	343,633	64,11
348	Компот из сухофруктов	200	0,054	0,006	9,165	37,96	6,85
хлеб	Хлеб пшеничный	38	3,02	1,08	19,73	20,32	2,43
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	8,1	37,60	13,75
<b>Итого:</b>		<b>798</b>	21,17	34,07	74,253	610,08	107,03
<b>5-й день</b>							
111	Суп с лапшой	200	2	3,08	8,90	71,4	4,77
255/332	Печень по - строгановски 50/50	100	13,26	11,63	3,52	185	80,27
302	Рис отварной	160	3,808	3,078	40,006	202,952	17,69
377	Чай с сахаром	210	0,144	0,144	25,085	103,104	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	34	3,01	1,1	19,89	104,32	2,18
<b>Итого:</b>		<b>704</b>	22,22	19,03	97,401	666,776	107,03