УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону
Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)+ ОВЗ

2022

№ рец.	Наименование блюда	выход	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен	цена
1-я неделя							
1-й день							
21	Салат из соленых огурцов	50	0,33	0,12	1,12	14,4	12,4
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	204	1,44	6,94	8,55	83	17,68
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,68
302	Каша гречневая	150	5,91	6,09	38,64	247,8	21,12
388	Напиток из плодов шиповник	200	0,06	0,16	27,8	114,6	9,54
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,24	7,93	39,6	1,82
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	18,75
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,6	1,19
	Итого:	**844**	22,08	25,3	101,88	733,38	126,18
2-й день							
ттк	Икра кабачковая	20	1,66	0,12	2,28	14,40	4,60
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	18,66
229	Рыба тушен в томате с овощами 75/75	150	12,15	12	3,8	155	61,38
304	Рис отварной	150	3,8	5,37	40	209,4	16,23
348	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,16	20,31	83,12	7,63
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2	15,1
	Хлеб пшеничный	25	1,68	0,35	9,15	49,5	1,39
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,6	1,19
	Итого:	**807**	28,31	29,3	127,65	856,63	126,18
	3-й день						
	Икра морковная	60	0,91	0,15	2,28	14,4	11,87

100	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	16,78
291	Плов из птицы(бедро) 75/150	200	18,51	16,7	27,34	274	41,86
388	Напиток из плодов шиповник	200	0,16	0,16	27,8	114,60	9,54
	Хлеб пшеничный	32	3,89	0,99	24,35	123,88	1,92
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42	1,19
фрукт	Яблоко	160	0,4	0,4	14,8	70,5	30
	Дениш с малиновой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,02
	Итого:	**902**	28,38	28,5	116,63	904,98	126,18
	4-й день						
	Салат из свеклы отварно	60	0,82	0,25	3,1	14,4	9,32
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,4	5,83
261	Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,2	3,52	185	74,86
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	20,90	221,35	11,84
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,1	28,20	116,6	2,36
	Хлеб пшеничный	31	3,8	0,4	36,18	108,14	1,87
	Хлеб бородинский	23	1,32	0,24	9,8	42	1,35
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	18,75
	Итого:	**874**	31,79	24,1	121,4	860,89	126,18
	5-й день						
ттк	Икра кабачковая	30	0,66	0,12	2,28	14,40	6,91
102	Суп картофельный с горохом (с курицей)200/30	230	4,39	4,22	8,23	118,6	26,33
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	7,91	6,13	22,89	223,08	55,49
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	56	3,8	0,4	36,18	108,14	3,32
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	18,75
	Дениш с клубничной	30	0,44	0,44	10,78	51,7	13,02
	Итого:	**856**	17,73	11,53	105,36	624,92	126,18
	6-й день						
67	Винегрет овощной	60	0,38	3,05	2,23	38,18	13,03
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	5,83
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,68
304	Рис отварной	150	3,8	5,37	40	209,4	16,23
388	Напиток из плодов шиповник	200	0,16	0,16	27,8	114,6	9,54
	Печенье сахарное	42				0	15,1
	Хлеб пшеничный	36	3,43	0,87	21,48	109,31	2,14
фрукт	Яблоко	110	0,2	0,4	9,8	47	20,63

	Итого:	**888**	3,63	1,27	31,28	792,31	126,18
2-я неделя							
1-й день							
75	Икра свекольная	60	1,19	0,05	11,43	92,65	10,64

84	Борщ с фасолью и	204	3,45	4,19	11,45	108,4	17,87
256	Мясо свинина тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210	52,73
302	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55	243,75	12,77
377	Чай с сахаром	210	0,32	0,08	28,2	131,17	2,36
	Хлеб пшеничный	28	3,98	1,01	24,83	126,31	1,68
фрукт	Яблоко	150	0,2	0,4	9,8	47	28,13
	Итого:	**902**	26,13	18	123,37	959,28	126,18
	2-й день						
75	Икра морковная	50	0,71	0,04	7,19	31,92	9,89
118	Суп крестьянский с крупой ячневой	200	1,51	4,26	8,26	77,84	12,72
291	Плов из птицы (бедро) 50/150	200	26,69	17,8	47	451,17	41,86
ттк	Компот из смеси фруктов	200	0,06	0,06	15,34	62,44	16,8
	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,02
	Хлеб пшеничный	42	3,89	0,99	24,35	123,88	2,47
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42	1,19
фрукт	Яблоко	130	0,28	0,28	6,86	22,4	24,38
	Мармелад	15	0,02	7,94	48,15	0,01	3,85
	Итого:	**887**	36,06	33,3	167,63	905,66	126,18
	3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	70	1,44	6,1	7,6	91,00	10,86
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	14,49
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	40,99
302	Гречка рассыпчатая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	21,12
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	14,83
	Хлеб пшеничный	23	3,2	0,82	20,05	102,02	1,39
фрукт	Яблоко	120	0,63	0,14	2,67	30,10	22,50
	Итого:	**863**	19,78	21,2	90,7	677,37	126,18
	4-й день						
67	Винегрет овощной	50	0,57	2,67	2,31	36,75	10,86
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	16,26
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,7	18,95	437,71	74,56
377	Чай с сахаром	200	0,66	0,09	32,01	132,8	2,36
	Хлеб пшеничный	37	2,59	0,66	16,23	82,59	2,2
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42	1,19
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,4	9,8	47	18,75
	Итого:	**807**	20,55	41,76	95,40	855,05	126,18