



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

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

2022

№ рецептуры	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	18,6
14	Масло сливочное	15	1,2	7,25	0,28	99,13	19,13
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	16,74
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	49	6,02	2,18	4,3	204,1	3,07
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		599	21,13	21,65	47,46	659,93	90,13
2-й день							
ткк	Зеленый горошек	25	4,3	3	0	4,00	11,09
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
432	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	36	1,32	0,24	7,93	39,6	2,29
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,2	47	16,50
Итого:		581	23,67	30,81	54,86	568,88	90,13
3-й день							
279	Тефтели из говядины с соусом 80/30	110	7,49	11,49	5,24	127	57,96
309	Вермишель отварная	160	6,32	4,5	38,85	221,25	14,12
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	34	3,2	7,93	29,68	104	2,18
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
Итого:		614	17,54	24,14	98,77	561,25	90,13
4-й день							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	6,02	2,18	4,3	204,1	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	10,2	52	19,25
Итого:		537	17,85	15,45	73,71	616,6	90,13
5-й день							
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	3,808	3,078	40,006	202,952	12,77

376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,24	7,93	39,6	2,38
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,1	4,86	25,8	13,75
Итого:		658	21,338	44,568	92,716	864,932	90,13
6-й день							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	27,98
десерт	Пряник	25	1,68	1,5	22,89	108,6	10,59
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	39	3,08	1,12	20,56	102,16	2,44
фрукт	Яблоко	150	0,4	0,2	10,3	47,00	20,63
Итого:		614	20,14	21,39	94,97	653,23	90,13
2-я неделя							
1-й день							
45	Салат из свежей капусты	100	0,93	3,37	4,44	43,43	9,59
234	Биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	34,84
302	Рис отварной	180	3,85	4,32	40,17	224,43	19,9
377	Чай с сахаром	210	3,142	2,6	16,34	101,58	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	48	2,77	0,7	17,19	87,45	3,05
фрукт	Яблоко	150	0,32	0,32	7,84	37,6	20,63
Итого:		788	19,612	18,31	97,99	639,49	90,13
2-й день							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	4	1,01	24,83	126,31	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,08	7,25	0,13	66,09	19,25
Итого:		537	15,54	21,4	75,57	517,9	90,13
3-й день							
71	Огурец свежий в нарезке	65	0,9	2,16	5,1	43,2	10,05
294	Котлета рубленая из птицы	90	16,87	13,66	19,91	282,48	43,6
302	Каша пшеничная	180	6,45	4,5		54,6	15,33
376	Чай с сахаром	210	0,2	0,01	6,4	26,4	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,31	0,84	20,53	104,4	2,53
фрукт	Яблоко	120	0,08	7,25	0,13	66,09	16,5
Итого:		705	27,81	28,42	27,06	577,17	90,13
4-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,92	3,1	5,62	54,2	11,21
279/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	43,86
309	Макаронны отварные	150	6,04	4,58	38,5	218,48	13,24
	Мармелад	15	0,02	0	7,94	48,15	4,51

376	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	23	4,31	1,09	26,75	136,02	1,44
фрукт	Яблоко	100	0,54	0,12	4,86	25,8	13,75
Итого:		668	20,73	18,67	99,94	671,06	90,13
5-й день							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	14,565	5,795	24,234	167,356	27,98
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,142	2,511	16,344	101,582	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,77	0,95	23,4	119,02	2,99
десерт	Пряник	25	0,08	7,25	0,13	66,09	10,59
фрукт	Апельсин	110	0,54	0,12	4,86	25,8	20,08
Итого :		582	26,097	20,526	68,968	533,848	90,13
6-й день							
ткк	Зеленый горошек	20	0,31	0,02	0,65	4,00	8,87
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,827	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0	0	12,201	48,78	2,12
ткк	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	27	4,31	1,09	26,75	136,02	1,76
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	4,86	25,8	19,25
Итого :		587	22,69	28,557	66,981	628,65	90,13

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОШСЛ 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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Ц	Цена
1-я неделя							
1-й день							
20	Салат из свежих огурцов	50	0,33	0,12	1,12	14,4	9,59
82	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,44	6,94	8,55	83	9,53
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	6,09	38,64	247,8	20,57
тк	Сок фруктовый	200	0,06	0,16	27,8	114,6	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	43	1,32	0,24	7,93	39,6	2,71
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		853	20,76	25	93,95	693,78	126,18
2-й день							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	0,12	2,28	14,40	16,95
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	10,43
229	Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	12,15	12	3,8	155	50,12
304	Рис отварной	180	3,8	5,37	40	209,4	19,9
тк	Напиток из смеси фруктов	200	0,2	0,16	20,31	83,12	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	34	1,68	0,35	9,15	49,5	2,13
фрукт	Яблоко	110	2,52	7,98	28,14	193,2	15,13
Итого:		954	26,99	29	119,72	817,03	126,18
3-й день							
236	Кабачки припущенные (запеченые)	100	0,91	0,15	2,28	14,4	18,6
100	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	11
291	Плов из птицы(бедро) 75/150	200	18,51	16,7	27,34	274	40,69
тк	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8	114,60	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,99	24,35	123,88	2,51
Д	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,2

фрукт	Яблоко	120	0,4	0,4	14,8	70,5	16,5
Итого:		890	27,18	28,3	107,85	862,98	126,18
4-й день							
45	Салат из свежей капусты	100	0,82	0,25	3,1	14,4	9,59
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,4	4,77
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	13,26	11,2	3,52	185	76,75
302	Каша пшенная	160	6,32	4,5	20,90	221,35	12,14
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,3	0,1	28,20	116,6	3,47
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,8	0,4	36,18	108,14	2,96
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		941	30,47	23,8	111,6	818,89	126,18
5-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	0,12	2,28	14,40	18,68
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	8,23	118,6	8,08
204	Макаронны отварные с сыром 168/32	200	7,91	6,13	22,89	223,08	58,58
тк	Напиток из смеси фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	11,52
хлеб	Хлеб пшеничный	37	3,8	0,4	36,18	108,14	2,37
десерт	Дениш с клубничной начинкой	30	0,44	0,44	10,78	51,7	13,20
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
Итого:		867	17,73	11,53	105,36	624,92	126,18
6-й день							
71	Овощи свежие (огурец в нарезке)	100	0,38	3,05	2,23	38,18	15,46
111	Суп с лапшой	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	43,6
304	Рис отварной	180	3,8	5,37	40	209,4	19,9
тк	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8	114,6	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	36	3,43	0,87	21,48	109,31	2,27
фрукт	Яблоко	120	0,2	0,4	9,8	47	16,5
Итого:		926	24,84	28,3	111,32	792,31	126,18
2-я неделя							
1-й день							
52	Салат из свеклы отварной	100	1,19	0,05	11,43	92,65	11,06
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,45	4,19	11,45	108,4	10,29
256	Мясо тушеное (лопатка) 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210	52,15

302	Каша пшеничная	200	6,41	7,51	37,55	243,75	17,02
348	Напиток из шиповника	200	0,32	0,08	28,2	131,17	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	51	3,98	1,01	24,83	126,31	3,21
фрукт	Яблоко	165	0,2	0,4	9,8	47	22,69
Итого:		1016	26,13	18	123,37	959,28	126,18
2-й день							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,71	0,04	7,19	31,92	18,68



118	Суп крестьянский с крупой ячневой	200	1,51	4,26	8,26	77,84	6,93
291	Плов из птицы (бедро) 50/150	200	26,69	17,8	47	451,17	40,69
тк	Сок фруктовый	200	0,06	0,06	15,34	62,44	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	53	3,89	0,99	24,35	123,88	3,36
десерт	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,2
	Мармелад	15	0,02	7,94	48,15	0,01	4,51
фрукт	Яблоко	110	0,28	0,28	6,86	22,4	15,13
Итого:		908	34,86	33,1	158,85	863,66	126,18
3-й день							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,44	6,1	7,6	91,00	21,18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	8,65
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	34,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,1	4,86	14,14	112,65	24,69
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	13,85
хлеб	Хлеб пшеничный	37	3,2	0,82	20,05	102,02	2,34
фрукт	Яблоко	145	0,63	0,14	2,67	30,10	20,63
Итого:		962	19,78	21,2	90,7	677,37	126,18
4-й день							
236	Баклажан припущенный (запеченый)	70	0,57	2,67	2,31	36,75	11,25
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	10,25
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,7	18,95	437,71	64,11
тк	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,8	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,59	0,66	16,23	82,59	3,14
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,4	9,8	47	13,75
Итого:		820	19,35	41,52	86,62	813,05	126,18
5-й день							
45	Салат из свежей капусты	60	0,38	3,05	2,23	38,18	5,75
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	4,77
255/332	Печень по - строгановски	100	14,24	15,9	14,8	259,2	80,27
309	Рис отварной	150	2,92	2,36	30,67	156,06	16,58
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,1	10,3	42,7	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	25	3,43	0,87	21,48	109,31	1,56
фрукт	Яблоко	110	0,2	0,4	9,8	47	15,13
Итого:		855	27,04	29,8	99,18	778,89	126,18
6-й день							
20	Салат из свежих огурцов	50	1,44	6,1	7,6	91	9,59
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	10,43

304	Макароны отварные	150	6,41	7,51	37,55	243,75	13,24
229	Рыба тушеная в томате 75/75	150	18,52	9,41	7,22	199,5	50,12
ткк	Сок фруктовый	200	0,13	0,05	24,54	117	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,38	0,86	21,01	106,87	2,62
фрукт	Яблоко	120	0,2	0,4	9,8	47	16,5
Итого:		911	31,95	26,6	121,22	896,32	126,18