

Составлено  
 Директор МБОУ «Школа № 109»  
 И. А. Тибудина



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



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

Неделя 1 день 1							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	50	10,85	0,43	2,54	1,33	30,82
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,2	1,36	3,92	10,85	80,72
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	90	41,68	15,09	6,85	12,34	170,22
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	19,13	8,6	6,05	42,22	262,13
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	33	2,08	2,54	0,26	16,86	79,2
600	Яблоки (порциями)	135	18,56	0,54	0,54	13,23	60,75
ИТОГО:		858	126,18	29,56	20,36	116,63	775,84
Неделя 1 день 2							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	90	19,24	1,51	3,75	7,64	69,78
609	Суп картофельный № 97-11	200	12,84	1,9	2,25	15,76	92,79
703	Рыба тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	49,61	13,48	7,11	7,27	139,87
594	Рис отварной № 304-2011	150	17,05	3,7	5,43	35,91	194,37
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	12,08	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	26	1,61	2	0,21	13,29	62,4
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		916	126,18	23,48	19,22	102,38	657,86
Неделя 1 день 3							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
621	Икра кабачковая консерв. № 150-21	80	19,2	1,6	7,2	6,83	97,6
762	Плов из птицы № 291-11	200	38,94	17,12	17,58	39,75	380,06
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	12,61	1,68	4,09	13,38	99,29
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
615	Хлеб бородинский	36	2,19	2,45	0,47	14,65	74,52
617	Дениш с малиной	30	10,31	2,28	1,11	16,05	83,31
600	Яблоки (порциями)	140	19,25	0,56	0,56	13,72	63
ИТОГО:		886	126,18	26,69	31,21	124,18	889,78
Неделя 1 день 4							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	70	10,89	1,12	3,5	5,38	58,37
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,76	1,83	4,01	12,53	94,41
752	Печень тушеная в соусе 261-11	100	72,48	13,41	8,52	5,42	166,95
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	160	13,97	7,05	4,85	38,47	229,32
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	46	2,91	3,54	0,37	23,51	110,4
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5

ИТОГО:		920	126,18	27,61	21,8	108,17	757,88
Неделя 1 день 5							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	100	15,12	1,34	10,11	6,86	124,34
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	9,23	4,06	4,26	15,56	118,26
755	Макаронны отварные с сыром № 204-11	200	62,69	14,36	14,47	34,15	327,8
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	12,08	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	26	1,62	2	0,21	13,29	62,4
618	Дениш с клубничной начинкой	30	10,31	2,28	1,11	16,05	83,1
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
ИТОГО:		866	126,18	24,97	30,67	109,4	819,05
Неделя 1 день 6							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	15,55	1,6	4,99	7,68	83,39
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,76	1,83	4,01	12,53	94,41
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	90	41,68	15,09	6,85	12,34	170,22
594	Рис отварной № 304-2011	180	20,46	4,44	6,51	43,09	233,25
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
615	Хлеб бородинский	36	2,17	2,45	0,47	14,65	74,52
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
ИТОГО:		936	126,18	26,93	23,55	122,83	806,29
Неделя 2 день 1							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	60	12,83	1,01	2,5	5,09	46,52
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	200	11,1	2,78	4,06	12,63	98,15
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	16,59	8,37	5,76	45,68	272,32
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
616	Хлеб йодированный	47	2,95	3,54	0,37	23,51	110,4
600	Яблоки (порциями)	165	22,69	0,66	0,66	16,17	74,25
804	Мясо тушеное свин. № 256-11	100	51,7	10,76	25,44	2,47	282,85
ИТОГО:		962	126,18	27,46	39,07	124,6	974,45
Неделя 2 день 2							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	90	19,53	0,77	4,57	2,39	55,47
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	7,76	1,74	4	11,04	87,34
762	Плов из птицы № 291-11	200	38,94	17,12	17,58	39,75	380,06
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	34	2,12	2,62	0,27	17,37	81,6
617	Дениш с малиной	30	10,31	2,28	1,11	16,05	83,31
598	Мармелад Клубн. со сл. (на порцию)	18	5,96	0	0	13,95	52,56
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
ИТОГО:		902	126,18	26,05	28,25	133,09	890,84
Неделя 2 день 3							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	

763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	21,38	1,68	4,17	8,48	77,53
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	10,31	2,11	2,22	16,37	95,66
765	Шницель рыбный натуральный № 235-11	90	42,1	11,56	6,98	8,44	137,8
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	22,95	10,33	7,26	50,67	314,55
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	12,02	0,14	0,05	18,94	77,42
616	Хлеб йодированный	37	2,29	2,85	0,3	18,91	88,8
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>917</b>	<b>126,18</b>	<b>29,11</b>	<b>21,42</b>	<b>132,59</b>	<b>841,26</b>

**Неделя 2 день 4**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	80	12,44	1,28	4	6,15	66,71
767	Суп из овощей № 99-11	200	11,51	1,4	3,98	9,09	77,95
768	Жаркое по-домашнему № 259-11	175	61,99	12,48	21,05	17,53	310,63
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	23	1,43	1,76	0,18	11,75	55,2
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>788</b>	<b>126,18</b>	<b>18,36</b>	<b>29,85</b>	<b>75,1</b>	<b>651,99</b>

**Неделя 2 день 5**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,76	1,83	4,01	12,53	94,41
594	Рис отварной № 304-2011	150	17,05	3,7	5,43	35,91	194,37
616	Хлеб йодированный	39	2,45	3	0,31	19,93	93,6
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	80	9,28	1,08	4,87	6,29	71,88
631	Печень по-строгановски № 255-15	100	69,19	12,36	6,62	3,56	139,45
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
<b>ИТОГО:</b>		<b>879</b>	<b>126,18</b>	<b>22,75</b>	<b>21,96</b>	<b>108,05</b>	<b>733,17</b>

**Неделя 2 день 6**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	50	7,56	0,67	5,05	3,43	62,17
609	Суп картофельный № 97-11	200	12,84	1,9	2,25	15,76	92,79
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,61	5,24	4,36	31,03	187,49
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	49,61	13,48	7,11	7,27	139,87
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	38	2,38	3	0,31	19,93	93,6
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
<b>ИТОГО:</b>		<b>908</b>	<b>126,18</b>	<b>25,77</b>	<b>19,76</b>	<b>108,98</b>	<b>721,92</b>