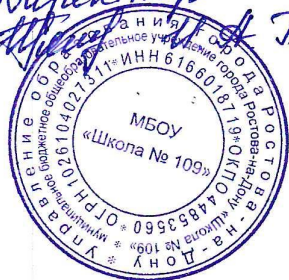


Составлено
Директор МБОУ «Школа № 109»
Т. Г. Губенкина



УТВЕРЖДАЮ"
Ген. директор МЧП по ОШСП г. Ростова-на-Дону

Г.В. Круглова

01.03.23 г

Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОВЗ

новое 1.03.23

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
ТТК	Наименование блюда	Цена, р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	17,97	200	4,69	3,78	16,73	119,83
600	Яблоки (порциями)	13,75	100	0,4	0,4	9,8	45
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	15,83	180	3,33	3,54	21,95	129,94
616	Хлеб йодированный	2,92	46	3,54	0,37	23,51	110,4
737	Сыр (порциями) № 15-2011	13,99	10	2,68	2,52	0	33,4
782	Масло (порциями) № 14-11	11,99	10	0,1	7,25	0,14	66,2
ИТОГО:		76,45	546	14,74	17,86	72,13	504,77
ОБЕД							
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	10,58	200	1,36	3,91	10,79	80,27
731	Каша пшеничная с маслом № 302-11	12,4	150	6,61	4,58	36,06	214,99
599	Сок (на порцию)	22,5	190	0,95	0,19	18,81	87,4
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	41,68	90	13,09	9,85	12,34	170,22
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	15,21	70	0,6	3,55	1,86	43,14
615	Хлеб Бородинский	1,81	30	2,04	0,39	12,21	62,1
616	Хлеб йодированный	2,85	45	3,46	0,36	22,99	108
ИТОГО:		107,03	775	28,11	22,83	115,06	766,12
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
317	Чай с сахаром	210	6,27	0,42	0,11	23,66	92,52
605	Булочка Алтайская	40	5,28	2,88	2,92	22,32	126,8
600	Яблоки (порциями)	105	14,44	0,42	0,42	10,29	47,25
785	Омлет натуральный № 210-11	150	48,37	13,08	16,73	2,87	221,07
616	Хлеб йодированный	33	2,09	2,31	0,24	15,33	72
ИТОГО:		538	76,45	19,11	20,42	74,47	559,64
Обед							
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	60	12,83	0,98	2,5	4,79	45,01
609	Суп картофельный № 97-11	200	13,72	1,9	3,25	15,76	93,79
594	Рис отварной № 304-2011	150	16,12	3,7	7,43	35,91	194,37
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	49,61	13,48	9,11	7,27	149,87
616	Хлеб йодированный	49	3,1	3,77	0,39	25,04	117,6
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	11,65	0,13	0,04	17,04	69,67
ИТОГО:		789	107,03	23,96	22,72	105,81	670,31
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	41	2,58	3,16	0,33	20,95	98,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,08	0,13	0,03	9,46	37,32

865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	120	57,88	10,14	15,91	12,9	231,95
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	12,91	5,24	4,28	31,02	183,67
ИТОГО:		511	76,45	18,67	20,55	74,33	551,34
Обед							
611	Икра кабачковая (конс,) порцион,	75	18	1,5	5,75	4,41	81,5
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	79,5
615	Хлеб Бородинский	25	1,52	1,7	0,32	10,17	51,75
617	Дениш с малиной	30	9,9	2,28	1,11	16,05	83,31
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	13,2	1,68	4,09	12,38	81,29
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	38,94	16,12	16,58	27,75	301,06
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	7,49	0,31	0,25	17,15	75,97
616	Хлеб йодированный	45	2,85	3,46	0,36	22,99	108
ИТОГО:		865	107,03	27,49	28,9	121,68	862,38
Неделя 1 день 4							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1079	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл, № 282-21	195	56,45	11,11	14,37	46,9	343,75
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
615	Хлеб Бородинский	49	2,96	3,33	0,64	19,94	101,43
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		558	76,45	14,98	15,44	86,76	530,11
Обед							
1077	Салат из квашеной капусты с зел, горошком № 47-15	60	14,57	1,24	2,13	4,47	42,55
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,76	1,83	5,01	14,53	99,41
752	Печень тушеная в соусе 261-11	100	72,48	13,41	9,9	5,42	176,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	53	3,36	4,08	0,42	27,08	127,2
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	150	9,84	4,8	5,35	34,55	187,9
ИТОГО:		763	107,03	25,46	22,83	95,57	670,78
Неделя 1 день 5							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	35	2,23	2,69	0,28	17,89	84
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	190	58,55	13,65	14,74	32,44	311,41
ИТОГО:		515	76,45	16,83	15,44	69,18	475,34
Обед							
618	Дениш с клубничной начинкой	30	9,9	2,28	1,11	16,05	83,1
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	51,93	10,81	12,43	2,82	204,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,4	6,61	2,55	36,06	214,99
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	200	9,63	4,06	4,26	15,56	118,26
616	Хлеб йодированный	49	3,1	3,77	0,39	25,04	117,6
753	Винегрет овощной № 67-11	60	9,2	0,84	6,07	4,48	76,55
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	10,87	0,44	0,06	11,44	48,28
ИТОГО:		769	107,03	28,81	26,87	111,45	863,21

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1077	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком № 47-15	100	24,29	2,07	3,56	7,45	70,92
704	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	30,89	10,06	8,31	14,38	162,03
594	Рис отварной № 304-2011	150	16,15	3,7	5,43	35,91	194,37
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	2,92	0,12	0,03	8,99	35,45
616	Хлеб йодированный	35	2,2	2,69	0,28	17,89	84
ИТОГО:		565	76,45	18,64	17,61	84,62	546,77
Обед							
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	6,96	0,81	3,65	4,72	53,91
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	200	11,1	2,78	4,06	12,63	98,15
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	51,7	10,76	15,44	2,47	252,85
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,4	6,61	4,55	36,06	214,99
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	46	2,8	3,13	0,6	18,72	95,22
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		856	107,03	24,83	28,98	103,45	850,08
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
711	Запеканка рисовая с творогом № 282-21 и молочным соусом	195	56,45	11,11	14,32	41,97	351,7
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	47	2,96	3,62	0,38	24,02	112,8
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		556	76,45	15,27	15,13	85,91	549,43
Обед							
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	65	14,11	0,56	3,3	1,73	40,06
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	7,76	1,74	4	11,04	87,34
880	Плов из пшени 50/150, № 291-15	200	38,94	17,12	17,58	39,75	380,06
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,96	0	0	13,95	52,56
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	45	2,83	3,46	0,36	22,99	108
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		828	107,03	24,28	25,84	119,06	805,02
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р.	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	41,64	11,09	8,85	12,34	170,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	15,71	5,37	5,76	37,68	272,32
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
616	Хлеб йодированный	31	1,95	2,39	0,25	15,84	74,4
ИТОГО:		621	76,45	19,39	15,32	86,16	603,21
Обед							
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	80	17,1	1,3	3,33	6,39	60,01
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	41,83	10,56	7,98	8,44	137,8
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	22,11	10,33	8,56	50,67	314,55
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	12,95	0,14	0,05	18,94	77,42
615	Хлеб Бородинский	45	2,73	3,06	0,58	18,31	93,15
ИТОГО:		795	107,03	27,5	22,72	119,12	778,59
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Цена, р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	

708	Икра свекольная № 75-2011	12,69	90	1,38	6,06	9,68	95,47
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 207-2011	44,16	110	9,78	4,55	8,2	108,08
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	13,73	160	5,45	4,56	33,09	195,92
616	Хлеб йодированный	2,79	44	3,39	0,35	22,48	105,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	3,08	200	0,13	0,03	9,46	37,32
ИТОГО:		76,45	604	20,13	15,55	82,91	542,39
Обед							
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	15,79	65	1,34	2,31	4,84	46,1
767	Суп из овощей № 99-11	11,51	200	1,4	3,98	9,09	77,95
768	Жаркое по-домашнему № 259-11	62,06	175	13,48	21,05	17,53	310,63
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	7,05	200	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	2,85	45	3,46	0,36	22,99	108
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	5,96	18	0	0	13,95	52,56
615	Хлеб Бородинский	1,81	30	2,04	0,39	12,21	62,1
ИТОГО:		107,03	733	22,18	28,09	100,39	735,44
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
Завтрак							
ТТК	Наименование блюда	Цена, р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
717	Каппа вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" № 175-2011	29,56	200	6,64	11,3	34,33	253,38
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	17,54	200	3,7	3,93	17,39	144,38
597	Праники (порциями)	7,19	23	1,24	1,17	9,02	83,97
616	Хлеб йодированный	2,22	35	2,69	0,28	17,89	84
601	Апельсины (порциями)	19,94	110	0,99	0,22	8,91	44
ИТОГО:		76,45	568	15,26	16,9	87,54	609,73
Обед							
ТТК	Наименование блюда	Цена, р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	4,76	200	1,83	6,01	12,53	94,41
594	Рис отварной № 304-2011	17,23	160	3,94	6,79	38,3	207,33
615	Хлеб йодированный	2,98	47	3,62	0,38	24,02	112,8
615	Хлеб Бородинский	2,13	35	2,38	0,45	14,24	72,45
631	Печень по-строгановски № 255-15	69,06	100	12,36	8,95	3,56	139,45
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	10,87	180	0,44	0,06	11,44	48,28
ИТОГО:		107,03	722	24,57	22,64	104,09	674,72