

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ школа № 105

Приходько Н.В.

УТВЕРЖДЕНО:
 Генеральный директор
 МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону
 Коуглова Г.В.

**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
 для обучающихся 1-4 классов**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
15	Сыр твёрдый	10	2,56	2,61	-	33,66
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65
	Итого:		15,43	19,08	83,3	571,32
2-й день						
	Зеленый горошек	10	4,3	3	-	36,4
210	Омлет	150	12,6	19,35	3,15	237,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
432	Булочка алтайская	40	3,36	1,99	17,46	101,6
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
	Итого:		21	24,47	31,87	427,27
3-й день						
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65
270,331	Котлеты московс. со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
	Итого:		20,92	22,58	94,66	710,41
4-й день						
224,326	Запеканка из творога с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
	Итого:		35,06	22,23	47,68	531,63
5-й день						
70	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,69	4
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02
	Итого:		17,21	32,35	45,82	546,42
2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43
234	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
	Итого:		19,83	18,23	104,82	666,59
2-й день						
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Итого:		18,67	19,11	75,28	477,98

3-й день						
284	Запеканка картофельная с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8
	Хлеб пшеничный	39	3	0,76	18,62	94,73
Итого:			21,27	14,83	61,73	480,41
4-й день						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
297	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	14,3	19,8	8,9	268
309	Макароны отварные	160	5,88	4,81	28,2	179,68
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
Итого:			26,18	27,96	83,38	682,43
5-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Мандарин	90	0,73	0,28	10,39	47,7
	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,8	19,58	99,58
Итого:			18,52	19,25	77,55	558,77

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 105

Приходько Н.В.



ТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Крулова Г.В.



Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 1-4 классов

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	10	0,08	0,5	0,026	5,91
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92	103,8
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56	225,6
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
ткк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Итого:		26,6	24,68	71,126	636,71
2-й день						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
350	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	53	4,07	1,03	25,31	128,74
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		29,23	22,92	113,11	807,88
3-й день						
59	Салат из моркови с черносливом	65	1,00	0,16	13,2	58,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
338	Бананы	110	1,65	0,55	23,10	105,6
	Хлеб пшеничный	58	4,45	1,13	27,70	140,88
	Итого:		30,85	16,93	143,43	904,6
4-й день						
70	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной	204	1,47	3,97	6,44	78
261,332	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81	159
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	8,95	38,34	262,5
ткк	компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	52	3,98	1,01	24,83	126,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		28,34	23,06	93,01	713,51
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68
119	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64	100,4
204	Макаронные отварные с сыром 168/32	200	14,52	9,10	35,75	228,78
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	33	2,52	0,64	15,76	80,16
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,70
	Итого:		20,59	23,46	111,35	746,77

2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,12
84	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200/4	3,45	4,19	11,45	108,4
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55	243,75
тк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	131,17
	Хлеб пшеничный	54	4,12	1,05	25,78	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			27,03	17,88	121,02	849,04
2-й день						
75	Икра морковная	60	1,22	0,06	12,33	54,72
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
	Дениш с малиной	30	1,5	4,2	12,3	93
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	35	3,89	0,99	24,35	123,88
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
338	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,40
Итого:			30,69	19,67	123,16	838,08
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	50	0,74	3,01	4,13	46,40
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	47	3,58	0,91	22,44	114,16
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,20
Итого:			21,82	18,58	114,54	732,81
4-й день						
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	73,5
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	21,6	86,4
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			22,41	44,43	85,15	837,26
5-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,19	37,53
113	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	203,55
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Дениш с клубничной начинкой	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	52	3,69	0,93	22,92	116,59
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			30,73	34,62	121,2	921,01

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ школа № 105



Приходько Н.В.

ТВЕРЖДЕНО:
 Генеральный директор МУПло ОЦ
 Губаева Розава на Дону
 Кривоша Г.В.



Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
 для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.
1-я неделя					
1-й день					
21	Салат из соленых огурцов	10	0,08	0,5	0,026
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44
тتك	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88
	Итого:		26,6	24,68	71,126
2-й день					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100/90	190	18,52	9,41	7,22
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54
350	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14
	Хлеб пшеничный	53	4,07	1,03	25,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78
	Итого:		29,23	22,92	113,11
3-й день					
59	Салат из моркови с черносливом	65	1,00	0,16	13,2
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76
338	Бананы	110	1,65	0,55	23,10
	Хлеб пшеничный	58	4,45	1,13	27,70
	Итого:		30,85	16,93	143,43
4-й день					
70	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной	204	1,47	3,97	6,44
261,332	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	8,95	38,34
тتك	компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3
	Хлеб пшеничный	52	3,98	1,01	24,83
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78
	Итого:		28,34	23,06	93,01
5-й день					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96
119	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	14,52	9,10	35,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01
	Хлеб пшеничный	33	2,52	0,64	15,76
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78
	Итого:		20,59	23,46	111,35
2-я неделя					
1-й день					
75	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15
84	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200/4	3,45	4,19	11,45
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11
171	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55
тتك	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2
	Хлеб пшеничный	54	4,12	1,05	25,78
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78
	Итого:		27,03	17,88	121,02

2-й день						
75	Икра морковная	60	1,22	0,06	12,33	54,72
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
	Дениш с малиной	30	1,5	4,2	12,3	93
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	35	3,89	0,99	24,35	123,88
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
338	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,40
Итого:			30,69	19,67	123,16	838,08
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	50	0,74	3,01	4,13	46,40
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	47	3,58	0,91	22,44	114,16
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,20
Итого:			21,82	18,58	114,54	732,81
4-й день						
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	73,5
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	21,6	86,4
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			22,41	44,43	85,15	837,26
5-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,19	37,53
113	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	203,55
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Дениш с клубничной начинкой	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	52	3,69	0,93	22,92	116,59
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			30,73	34,62	121,2	921,01

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 105

Приходько Н.В.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.



**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
15	Сыр твёрдый	10	2,56	2,61	-	33,66
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65
	Итого:		15,43	19,08	83,3	571,32
2-й день						
	Зеленый горошек	10	4,3	3	-	36,4
210	Омлет	150	12,6	19,35	3,15	237,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
432	Булочка алтайская	40	3,36	1,99	17,46	101,6
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
	Итого:		21	24,47	31,87	427,27
3-й день						
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65
270,331	Котлеты московс. Со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
	Итого:		20,92	22,58	94,66	710,41
4-й день						
224,326	Запеканка из творога с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
	Итого:		35,06	22,23	47,68	531,63
5-й день						
70	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,69	4
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02
	Итого:		17,21	32,35	45,82	546,42
2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43
234	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
	Итого:		19,83	18,23	104,82	666,59

		2-й день					
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98	
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	
Итого:			18,67	19,11	75,28	477,98	
		3-й день					
284	Запеканка картофельная с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4	
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8	
	Хлеб пшеничный	39	3	0,76	18,62	94,73	
Итого:			21,27	14,83	61,73	480,41	
		4-й день					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24	
297	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	14,3	19,8	8,9	268	
309	Макароньы отварные	160	5,88	4,81	28,2	179,68	
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2	
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31	
Итого:			26,18	27,96	83,38	682,43	
		5-й день					
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32	
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	
	Мандарин	90	0,73	0,28	10,39	47,7	
	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,8	19,58	99,58	
Итого:			18,52	19,25	77,55	558,77	