

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



Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков для обучающихся из малообеспеченных семей 5-11 классов + овз

Неделя 1 день 1							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	20,98	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	15	19,98	0,15	10,88	0,21	99,3
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	18,19	4,59	3,78	16,73	119,83
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
616	Хлеб йодированный	38	2,4	2,93	0,3	19,42	91,2
600	Яблоки (порциями)	80	11	0,32	0,32	7,84	36
ИТОГО:		548	90,13	15,71	22,99	68,59	540,81
Неделя 1 день 2							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	25	11,08	0,77	0,05	1,63	10
785	Омлет натуральный № 210-11	116	53,85	10,76	19,07	2,17	222,42
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
605	Булочка Алтайская	40	5,5	2,88	2,92	22,32	126,8
615	Хлеб Бородинский	40	2,45	2,72	0,52	16,28	82,8
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
ИТОГО:		541	90,13	17,67	23,03	63,18	530,13
Неделя 1 день 3							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,61	5,24	4,36	31,03	187,49
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	36	2,29	2,85	0,3	18,91	88,8
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
865	Тефтели гов. со см.соусом № 279-15	110	53,06	9,29	14,58	11,83	212,62
ИТОГО:		640	90,13	18,04	19,79	84,63	587,34
Неделя 1 день 4							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
738	Запеканка из tvor. с морк. со сгущ.молоком № 224-2011	150	69,42	15,11	12,13	43,39	338,12
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	37	2,32	2,85	0,3	18,91	88,8
600	Яблоки (порциями)	110	15,1	0,44	0,44	10,78	49,5
ИТОГО:		511	90,13	18,54	12,9	83,2	516,35
Неделя 1 день 5							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	6,96	0,81	3,65	4,72	53,91
695	Гуляш свиной № 260-2011	100	51,92	10,81	25,43	2,82	284,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	13,1	6,61	4,55	36,06	214,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
616	Хлеб йодированный	36	2,28	2,77	0,29	18,4	86,4
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		656	90,13	21,5	34,35	81,8	723,34

Неделя 1 день 6							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
717	Каша вязкая молочная из риса и пшена" Дружба" № 175-2011	190	29,41	5,36	10,81	39,26	274,62
597	Пряники (порциями)	23	7,19	1,24	1,17	17,02	83,97
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	20,98	4,02	3,78	0	50,1
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
615	Хлеб Бородинский	43	2,59	2,92	0,56	17,5	89,01
600	Яблоки (порциями)	90	12,38	0,36	0,36	8,82	40,5
ИТОГО:		561	90,13	17,6	20,61	106,99	682,58
Неделя 2 день 1							
№ 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
704	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	34,33	11,18	9,24	15,98	180,03
594	Рис отварной № 304-2011	190	21,6	4,68	6,88	45,49	246,21
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
616	Хлеб йодированный	22	1,4	1,69	0,18	11,24	52,8
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
ИТОГО:		732	90,13	19,69	21,76	101,17	650,54
Неделя 2 день 2							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
738	Запеканка из tvor. с морк. со сгущ.молоком № 224-2011	150	69,42	15,11	12,13	43,39	338,12
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
616	Хлеб йодированный	33	2,09	2,54	0,26	16,86	79,2
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
ИТОГО:		513	90,13	18,23	12,9	82,01	509,93
Неделя 2 день 3							
№ 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	60	13,02	0,51	3,05	1,6	36,98
796	Котлета рубл.из птицы № 294-11	90	39,65	16,5	8,69	13,94	197,84
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,72	7,93	5,46	43,28	257,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
616	Хлеб йодированный	28	1,74	2,16	0,22	14,31	67,2
ИТОГО:		698	90,13	27,72	17,97	95,87	657,12
Неделя 2 день 4							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	9,07	0,84	6,07	4,48	76,55
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	44,16	13,78	2,55	8,2	108,08
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,61	5,24	4,36	31,03	187,49
598	Мармелад Клубн. со сл. (на порцию)	18	5,96	0	0	13,95	52,56
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
615	Хлеб Бородинский	24	1,46	1,63	0,31	9,77	49,68
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:		672	90,13	21,99	13,72	87,23	557,97
Неделя 2 день 5							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
717	Каша вязкая молочная из риса и пшена" Дружба" № 175-2011	190	29,41	5,36	10,81	39,26	274,62

737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	13,99	2,68	2,52	0	33,4
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
616	Хлеб йодированный	32	2,02	2,46	0,26	16,35	76,8
597	Пряники (порциями)	23	7,19	1,24	1,17	17,02	83,97
601	Апельсины (порциями)	110	19,94	0,99	0,22	8,91	44
ИТОГО:		565	90,13	16,43	18,91	105,93	657,17

Неделя 2 день 6

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	20	8,86	0,62	0,04	1,3	8
785	Омлет натуральный № 210-11	116	53,85	10,76	19,07	2,17	222,42
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
605	Булочка Алтайская	40	5,5	2,88	2,92	22,32	126,8
616	Хлеб йодированный	30	1,92	2,31	0,24	15,33	72
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
ИТОГО:		546	90,13	17,19	22,82	63,86	526,33