

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



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

Неделя 1 день 1							
№ рец	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	80	17,36	0,69	4,06	2,13	49,3
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,2	1,36	3,92	10,85	80,72
796	Котлета рубл. из птицы № 294-11	90	39,65	16,5	8,69	13,94	197,84
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,61	5,24	4,36	31,03	187,49
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,05	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	36	2,26	2,77	0,29	18,4	86,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>756</b>	<b>90,13</b>	<b>27,02</b>	<b>21,32</b>	<b>96,13</b>	<b>679,85</b>
Неделя 1 день 2							
№ рец	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
594	Рис отварной № 304-2011	180	20,46	4,44	6,51	43,09	233,25
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	33,07	8,99	4,74	4,85	93,25
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
615	Хлеб бородинский	39	2,4	2,65	0,51	15,87	80,73
<b>ИТОГО:</b>		<b>819</b>	<b>90,13</b>	<b>19,59</b>	<b>17,79</b>	<b>97,21</b>	<b>608,41</b>
Неделя 1 день 3							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
621	Икра кабачковая конц, № 150-21	50	12	1	4,5	4,27	61
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	12,61	1,68	4,09	13,38	99,29
762	Плов из птицы № 291-11	200	38,94	17,12	17,58	39,75	380,06
759	Папйток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
616	Хлеб йодированный	28	1,76	2,16	0,22	14,31	67,2
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
<b>ИТОГО:</b>		<b>798</b>	<b>90,13</b>	<b>22,78</b>	<b>27,15</b>	<b>102,52</b>	<b>751,51</b>
Неделя 1 день 4							
№ рец	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
752	Печень тушеная в соусе 261-11	80	57,98	10,73	6,81	4,33	133,56

616	Хлеб йодированный	19	1,21	1,46	0,15	9,71	45,6
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	19,13	8,6	6,05	42,22	262,13
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,05	0,46	0	19,78	78,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>649</b>	<b>90,13</b>	<b>23,08</b>	<b>17,02</b>	<b>88,57</b>	<b>613,8</b>
Неделя 1 день 5							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,05	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	24	1,53	1,92	0,2	12,77	60
600	Яблоки (порциями)	70	9,63	0,28	0,28	6,86	31,5
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	200	9,23	4,06	4,26	15,56	118,26
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	200	62,69	14,36	14,47	34,15	327,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>694</b>	<b>90,13</b>	<b>21,08</b>	<b>19,21</b>	<b>89,12</b>	<b>615,66</b>
Неделя 1 день 6							
№ рец	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
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,76	1,83	4,01	12,53	94,41
796	Котлета рубл.из пшеницы № 294-11	90	39,65	16,5	8,69	13,94	197,84
594	Рис отварной № 304-2011	150	17,05	3,7	5,43	35,91	194,37
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
616	Хлеб йодированный	20	1,26	1,54	0,16	10,22	48
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	15	6,65	0,46	0,03	0,98	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>755</b>	<b>90,13</b>	<b>25,65</b>	<b>22,6</b>	<b>98,78</b>	<b>697,29</b>
Неделя 2 день 1							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
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	25,44	2,47	282,85
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
615	Хлеб Бородинский	18	1,09	1,22	0,23	7,33	37,26
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	22,95	10,33	7,26	50,67	314,55
<b>ИТОГО:</b>		<b>712</b>	<b>90,13</b>	<b>25,23</b>	<b>37,02</b>	<b>83,22</b>	<b>772,74</b>
Неделя 2 день 2							
№ рец	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	55	11,94	0,47	2,79	1,46	33,9
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	7,76	1,74	4	11,04	87,34
762	Плов из пшеницы № 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	29	1,85	2,23	0,23	14,82	69,6
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,96	0	0	13,95	52,56
<b>ИТОГО:</b>		<b>702</b>	<b>90,13</b>	<b>22,56</b>	<b>24,8</b>	<b>100,82</b>	<b>715,46</b>
Неделя 2 день 3							
				Пищевые в-ва, г			Энерг,



№ 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	45	9,62	0,76	1,88	3,82	34,89
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
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	12,02	0,14	0,05	18,94	77,42
616	Хлеб йодированный	34	2,11	2,62	0,27	17,37	81,6
731	Капа пшеничная с маслом № 302-2011	160	13,97	7,05	4,85	38,47	229,32
<b>ИТОГО:</b>		<b>729</b>	<b>90,13</b>	<b>24,24</b>	<b>16,25</b>	<b>103,41</b>	<b>656,69</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	75	11,67	1,2	3,75	5,76	62,54
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
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	27	1,68	2,08	0,22	13,8	64,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>691</b>	<b>90,13</b>	<b>17,3</b>	<b>29,03</b>	<b>56,3</b>	<b>555,85</b>

Неделя 2 день 5

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
594	Рис отварной № 304-2011	150	17,05	3,7	5,43	35,91	194,37
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
615	Хлеб бородинский	34	2,04	2,31	0,44	13,84	70,38
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	50	5,8	0,68	3,04	3,93	44,92
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	7,76	1,74	4	11,04	87,34
631	Печень по-строгановски № 255-15	80	55,36	9,89	5,3	2,85	111,56
<b>ИТОГО:</b>		<b>724</b>	<b>90,13</b>	<b>18,42</b>	<b>18,24</b>	<b>77,57</b>	<b>547,18</b>

Неделя 2 день 6

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
609	Суп картофельный № 97-11	200	12,84	1,9	2,25	15,76	92,79
765	Шницель рыбный натуральный № 235-11	90	42,1	11,56	6,98	8,44	137,8
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,61	5,24	4,36	31,03	187,49
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,05	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	34	2,15	2,62	0,27	17,37	81,6
600	Яблоки (порциями)	90	12,38	0,36	0,36	8,82	40,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>764</b>	<b>90,13</b>	<b>22,14</b>	<b>14,22</b>	<b>101,2</b>	<b>618,28</b>