



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

**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет) + овз**

| № рец. | Наименование блюда | выход г. | Б гр. | Ж гр. | У гр. | Энер. | Цен. |
|-------------------|---------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 1-я неделя | | | | | | | |
| 1-й день | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,24 | 1,8 | 0,78 | 20,4 | 9,78 |
| 82 | Борщ со свежей капусты и картофелем | 200 | 4,999 | 5,885 | 10,545 | 116,308 | 9,53 |
| 294 | Котлета рубленая из птицы | 90 | 10,335 | 11,617 | 11,049 | 190,363 | 43,6 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,808 | 3,28 | 40 | 202 | 20,57 |
| тгк | Сок фруктовый | 180 | 0,603 | 0,243 | 16,47 | 70,2 | 21,31 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 35 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 102,16 | 2,24 |
| Итого: | | 705 | 23,145 | 23,225 | 98,164 | 701,431 | 107,03 |
| 2-й день | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,91 | 0,15 | 2,28 | 14,4 | 12,71 |
| 97 | Суп картофельный | 200 | 4,98 | 3,08 | 16,04 | 112,41 | 10,43 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,986 | 3,085 | 16,047 | 112,413 | 19,9 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами 75/75 | 150 | 12,75 | 11,95 | 3,8 | 155 | 50,12 |
| тгк | Напиток из смеси фруктов | 200 | 0,414 | 0,09 | 25,816 | 106,44 | 12,08 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 28 | 1,32 | 0,24 | 7,93 | 39,6 | 1,79 |
| Итого : | | 818 | 25,36 | 18,60 | 71,91 | 540,26 | 107,03 |
| 3-й день | | | | | | | |
| 236 | Икра кабачковая | 65 | 0,924 | 3,05 | 5,618 | 54,20 | 16,38 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 11 |
| 291 | Плов из птицы(бедро) 50/150 | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 | 40,69 |
| десерт | Дениш с малиновой начинкой | 30 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 94 | 13,2 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114,60 | 9,76 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 35 | 1,32 | 0,24 | 7,928 | 39,6 | 2,25 |
| фрукт | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,10 | 47 | 13,75 |
| Итого: | | 830 | 18,904 | 17,83 | 86,546 | 660,00 | 107,03 |
| 4-й день | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 80 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | 7,67 |
| 111 | Суп с лапшой | 200 | 5,57 | 7,13 | 9,90 | 126,44 | 4,77 |
| 261,332 | Печень тушеная в соусе 50/50 | 100 | 13,26 | 11,23 | 12,358 | 170,185 | 76,75 |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | 6,32 | 4,5 | 20,9 | 221,35 | 11,38 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 214 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 | 3,47 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 47 | 3,8 | 0,4 | 36,18 | 108,14 | 2,99 |
| Итого: | | 791 | 29,214 | 23,296 | 89,073 | 667,38 | 107,03 |
| 5-й день | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 70 | 0,91 | 0,15 | 2,28 | 14,4 | 12,75 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 200 | 4,39 | 4,22 | 8,23 | 118,6 | 8,08 |
| 204 | Макароны отварные с сыром 168/32 | 200 | 7,91 | 6,13 | 33,89 | 223,08 | 58,58 |
| тгк | Напиток из смеси фруктов | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 12,08 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 37 | 3,8 | 0,4 | 36,18 | 108,14 | 2,34 |
| | Дениш с клубничной начинкой | 30 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 13,20 |
| Итого: | | 737 | 17,58 | 11,36 | 106,56 | 577,92 | 107,03 |
| 2-я неделя | | | | | | | |

| 1-й день | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 52 | Свекла отварная | 60 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | 6,64 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 6,574 | 6,055 | 13,716 | 137,298 | 10,29 |
| 256 | Мясо тушеное (лопатка) 50/50 | 100 | 9,522 | 4,29 | 0,099 | 189 | 52,15 |
| 302 | Каша пшеничная | 150 | 3,295 | 5,441 | 22,209 | 151,404 | 12,77 |
| 348 | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 131,17 | 9,76 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 26 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 1,67 |
| фрукт | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,1 | 37,6 | 13,75 |
| Итого: | | 836 | 23,361 | 17,416 | 93,454 | 754,25 | 107,03 |
| 2-й день | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 70 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 12,75 |
| 118 | Суп крестьянский с крупой ячнев | 200 | 1,92 | 4 | 6,8 | 70,8 | 6,93 |
| 291 | Плов из птицы (бедро)50/150 | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 | 40,69 |
| десерт | Мармелад | 15 | 1,5 | 4,2 | 12,3 | 93 | 4,51 |
| итк | Сок фруктовый | 200 | 0,056 | 0,056 | 15,344 | 62,44 | 23,68 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 1,97 |
| фрукт | Яблоко | 120 | 0,4 | 0,4 | 8,1 | 37,60 | 16,50 |
| Итого: | | 835 | 19,636 | 18,036 | 89,044 | 597,92 | 107,03 |
| 3-й день | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 12,71 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными | 200 | 2,32 | 3,32 | 9,76 | 78,2 | 8,65 |
| 235 | Пницель рыбный | 100 | 8,829 | 8,083 | 12,253 | 157,952 | 34,84 |
| 302 | Гречка рассыпчатая | 150 | 3,892 | 5,354 | 21,273 | 157,494 | 20,57 |
| 350 | Кисель из вишни | 200 | 0,13 | 0,05 | 24,54 | 117 | 11,54 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 35 | 3,24 | 1,18 | 22,58 | 106,38 | 2,22 |
| фрукт | Яблоко | 120 | 0,4 | 0,4 | 8,1 | 37,60 | 16,50 |
| Итого: | | 865 | 19,231 | 18,447 | 99,646 | 661,23 | 107,03 |
| 4-й день | | | | | | | |
| 236 | Салат Капуста квашеная | 45 | 1,44 | 6,1 | 7,6 | 91,00 | 9,64 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,478 | 4,207 | 8,844 | 79,564 | 10,25 |
| 259 | Жаркое по-домашнему 50/150 | 200 | 14,782 | 22,273 | 20,814 | 343,633 | 64,11 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,96 | 6,60 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 42 | 3,02 | 1,08 | 19,73 | 20,32 | 2,68 |
| фрукт | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,1 | 37,60 | 13,75 |
| Итого: | | 767 | 21,17 | 34,07 | 74,253 | 610,08 | 107,03 |
| 5-й день | | | | | | | |
| 111 | Суп с лапшой | 200 | 2 | 3,08 | 8,90 | 71,4 | 4,77 |
| 255/332 | Печень по - строгановски 50/50 | 100 | 13,26 | 11,63 | 3,52 | 185 | 80,27 |
| 302 | Рис отварной | 160 | 3,808 | 3,078 | 40,006 | 202,952 | 17,69 |
| 377 | Чай с сахаром | 210 | 0,144 | 0,144 | 25,085 | 103,104 | 2,12 |
| хлеб | Хлеб пшеничный | 34 | 3,01 | 1,1 | 19,89 | 104,32 | 2,18 |
| Итого: | | 704 | 22,22 | 19,03 | 97,401 | 666,776 | 107,03 |