

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор  
 МУИ по ОШСГ города Ростова-на-Дону  
 Крулова Г.В.



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

1 неделя 1 день							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	18,19	4,59	3,78	16,73	119,83
600	Яблоки (порциями)	85	11,69	0,34	0,34	8,33	38,25
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
616	Хлеб йодированный	27	1,68	2,08	0,22	13,8	64,8
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	13,99	2,68	2,52	0	33,4
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>532</b>	<b>76,45</b>	<b>13,49</b>	<b>18,04</b>	<b>63,39</b>	<b>466,86</b>
1 неделя 2 день							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
605	Булочка Алтайская	40	5,5	2,88	2,92	22,32	126,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
785	Омлет натуральный № 210-11	120	55,67	11,13	19,73	2,24	230,09
615	Хлеб Бородинский	36	2,16	2,45	0,47	14,65	74,52
600	Яблоки (порциями)	80	11	0,32	0,32	7,84	36
<b>ИТОГО:</b>		<b>486</b>	<b>76,45</b>	<b>16,88</b>	<b>23,47</b>	<b>57,05</b>	<b>506,02</b>
1 неделя 3 день							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	30	1,86	2,31	0,24	15,33	72
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,61	5,24	4,36	31,03	187,49
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
865	Тефтели гов. со см. соусом № 279-15	110	53,06	9,29	14,58	11,83	212,62
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	50	5,8	0,68	3,04	3,93	44,92
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>76,45</b>	<b>17,62</b>	<b>22,25</b>	<b>72,12</b>	<b>555,64</b>
1 неделя 4 день							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	41	2,5	2,79	0,53	16,69	84,87
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
738	Запеканка из творог. с морк. со сгущ. молоком № 224-2011	120	55,53	12,09	9,71	34,71	270,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>485</b>	<b>76,45</b>	<b>15,46</b>	<b>10,71</b>	<b>72,3</b>	<b>444,8</b>
1 неделя 5 день							
№ 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	37	2,35	2,85	0,3	18,91	88,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>557</b>	<b>76,45</b>	<b>21,18</b>	<b>33,96</b>	<b>72,51</b>	<b>680,74</b>
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	70	10,89	1,12	3,5	5,38	58,37
704	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	34,33	11,18	9,24	15,98	180,03
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
600	Яблоки (порциями)	70	9,63	0,28	0,28	6,86	31,5

616	Хлеб йодированный	39	2,43	3	0,31	19,93	93,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>639</b>	<b>76,45</b>	<b>19,38</b>	<b>18,79</b>	<b>94,06</b>	<b>596,48</b>
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 творог, с морк, со сгущ,молоком № 224-2011	120	55,53	12,09	9,71	34,71	270,5
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
615	Хлеб Бординский	30	1,82	2,04	0,39	12,21	62,1
600	Яблоки (порциями)	115	15,81	0,46	0,46	11,27	51,75
<b>ИТОГО:</b>		<b>479</b>	<b>76,45</b>	<b>14,73</b>	<b>10,59</b>	<b>68,31</b>	<b>424,28</b>
Неделя 2 день 3							
№ рецеп	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	41,68	15,09	6,85	12,34	170,22
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
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
616	Хлеб йодированный	27	1,67	2	0,21	13,29	62,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>607</b>	<b>76,45</b>	<b>24,32</b>	<b>12,16</b>	<b>84,43</b>	<b>544,72</b>
Неделя 2 день 4							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	8,46	0,92	4,04	6,46	63,65
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
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
616	Хлеб йодированный	15	0,97	1,15	0,12	7,66	36
<b>ИТОГО:</b>		<b>567</b>	<b>76,45</b>	<b>21,23</b>	<b>11,1</b>	<b>77,42</b>	<b>487,71</b>
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
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
597	Пряники (порциями)	23	7,19	1,24	1,17	17,02	83,97
616	Хлеб йодированный	37	2,33	2,85	0,3	18,91	88,8
601	Апельсины (порциями)	110	19,94	0,99	0,22	8,91	44
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>76,45</b>	<b>14,14</b>	<b>16,43</b>	<b>108,49</b>	<b>635,77</b>