

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор  
 МУП по ОИОП города Ростова-на-Дону  
 Крутлова Г.В.



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

Неделя 1 день 1							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,2	1,36	3,92	10,85	80,72
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	19,13	8,6	6,05	42,22	262,13
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	90	41,68	15,09	6,85	12,34	170,22
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	50	10,85	0,43	2,54	1,33	30,82
616	Хлеб йодированный	22	1,49	1,85	0,19	12,26	57,6
ИТОГО:		712	107,03	28,33	19,75	98,8	693,49
Неделя 1 день 2							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	50	10,69	0,84	2,08	4,24	38,76
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	150	49,61	13,48	7,11	7,27	139,87
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	12,08	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	22	1,35	1,69	0,18	11,24	52,8
ИТОГО:		802	107,03	22,84	18,2	94,31	611,12
Неделя 1 день 3							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
611	Икра кабачковая (копе.) порцион.	65	15,6	1,3	5,85	5,55	79,3
600	Яблоки (порциями)	140	19,25	0,56	0,56	13,72	63
615	Хлеб Бородинский	32	2	2,24	0,43	13,43	68,31
617	Дениш с малиной	30	10,31	2,28	1,11	16,05	83,31
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	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
ИТОГО:		867	107,03	25,52	29,9	120,93	863,23
Неделя 1 день 4							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	50	7,78	0,8	2,5	3,84	41,69
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,76	1,83	4,01	12,53	94,41
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	160	12,48	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	39	2,48	3	0,31	19,93	93,6



752	Печень тушеная в соусе 261-11	100	72,48	13,41	8,52	5,42	166,95
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,05	0,46	0	19,78	78,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>749</b>	<b>107,03</b>	<b>26,55</b>	<b>21,41</b>	<b>102,04</b>	<b>723,54</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
753	Винегрет овощной № 67-11	70	10,58	0,94	7,08	4,8	87,04
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	9,23	4,06	4,26	15,56	118,26
755	Макаронь отварные с сыром № 204-11	200	62,69	14,36	14,47	34,15	327,8
616	Хлеб йодированный	34	2,14	2,62	0,27	17,37	81,6
618	Дениш с клубничной начинкой	30	10,31	2,28	1,11	16,05	83,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	12,08	0,49	0,07	12,71	53,65
<b>ИТОГО:</b>		<b>734</b>	<b>107,03</b>	<b>24,75</b>	<b>27,26</b>	<b>100,64</b>	<b>751,45</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	55	6,38	0,74	3,35	4,33	49,42
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
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	13,1	6,61	4,55	36,06	214,99
759	Паниток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	22	1,3	1,5	0,29	8,95	45,54
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>837</b>	<b>107,03</b>	<b>23,17</b>	<b>38,41</b>	<b>94,27</b>	<b>830,41</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	50	10,85	0,43	2,54	1,33	30,82
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	7,76	1,74	4	11,04	87,34
762	Плов из птицы № 291-11	200	38,94	17,12	17,58	39,75	380,06
598	Мармелад Клубн, со сл. (на порцию)	18	5,96	0	0	13,95	52,56
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	31	1,96	2,39	0,25	15,84	74,4
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>829</b>	<b>107,03</b>	<b>23,2</b>	<b>25,09</b>	<b>114,45</b>	<b>775,68</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	60	12,83	1,01	2,5	5,09	46,52
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
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	19,13	8,6	6,05	42,22	262,13
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	12,02	0,14	0,05	18,94	77,42
615	Хлеб Бородинский	39	2,39	2,65	0,51	15,87	80,73
600	Яблоки (порциями)	60	8,25	0,24	0,24	5,88	27
<b>ИТОГО:</b>		<b>799</b>	<b>107,03</b>	<b>26,31</b>	<b>18,55</b>	<b>112,81</b>	<b>727,26</b>

Неделя 2 день 4							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	60	9,33	0,96	3	4,61	50,03
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
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,05	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	32	2,02	2,46	0,26	16,35	76,8
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>777</b>	<b>107,03</b>	<b>18,2</b>	<b>28,73</b>	<b>78,14</b>	<b>643,01</b>
Неделя 2 день 5							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,76	1,83	4,01	12,53	94,41
594	Рис отварной № 304-2011	160	18,19	3,94	5,79	38,3	207,33
615	Хлеб Бородинский	46	2,81	3,13	0,6	18,72	95,22
631	Печень по-строгановски № 255-15	100	69,19	12,36	6,62	3,56	139,45
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	12,08	0,49	0,07	12,71	53,65
<b>ИТОГО:</b>		<b>706</b>	<b>107,03</b>	<b>21,75</b>	<b>17,09</b>	<b>85,82</b>	<b>590,06</b>