

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 16

Шелуженко Е.В.
«Школа № 16»

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор МУП по ОШСР
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 5-11 классов
для детей с ограниченными возможностями здоровья**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	25	0,21	1,26	0,64	14,77
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92	103,8
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56	225,6
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
тгк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	34,4
Итого:			26,69	24,95	74,9	655,68
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,08	26,26	133,58
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
Итого:			30,25	23,16	121,76	853,57
3-й день						
59	Морковь тушен с черносливом	65	1,00	0,16	13,2	58,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Бананы	140	1,76	0,55	23,1	105,6
	Печенье палочки-считалочки	30	2,4	3,9	20,7	126
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
Итого:			32,34	20,57	157,91	999,03
4-й день						
75	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	1,47	3,97	6,44	78
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81	159
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	8,95	38,34	262,5
457	Компот из фруктовой смеси	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,08	26,26	133,58
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
Итого:			29,45	23,32	102,14	761,63
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68
88	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64	100,4
202	Макароны отварные с сыром	200	14,52	9,10	35,75	228,78
348	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	47	3,61	0,92	22,4	115,15
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	41,6
	Печенье палочки-считалочки	30	2,4	3,9	20,7	126
Итого:			33,36	21,5	145,13	840,09
6-й день						
67	Винегрет овощной	35	0,64	5,08	3,72	63,62
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	150	2,92	2,36	30,67	156,06
348	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Дениш с начинкой клубника	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
Итого:			30,43	35,55	117,88	918,71

2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	50	1,19	0,05	11,43	92,65
84	Борщ с фасолью и карт.со смет.	200/4	3,45	4,19	11,45	108,4
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55	243,75
тк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	131,17
	Апельсин	90	0,81	0,18	7,29	38,7
	Хлеб пшеничный	51	3,89	0,99	24,35	123,88
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
Итого:			27,97	18,01	128,31	988,23
2-й день						
75	Икра морковная	60	1,22	0,06	12,33	54,72
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
тк	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	21,6	86,4
	Дениш с малиновой начинкой	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	45	4,07	1,03	25,31	128,74
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	44,8
Итого:			31,87	20,07	141,43	906,72
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	50	0,74	3,01	4,13	46,40
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
389	Сок фруктовый	200	1	0,20	24	96
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	48	3,69	0,93	22,92	116,59
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44,08
Итого:			24,43	26,61	131,91	875,52
4-й день						
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	73,5
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71
389	Сок фруктовый	200	1	0,20	24	96
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	36,8
Итого:			22,97	44,91	98,82	883,66
5-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,19	37,53
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	203,55
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Дениш с клубничной начинкой	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Яблоки	130	0,52	0,52	12,74	41,6
Итого:			30,99	35,08	132,5	955,33
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,08	26,26	133,58
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
Итого:			30,25	23,16	121,76	853,57

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ школа № 16

Шелуженко Е. В.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону
Круглова Г. В.

***Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
для обучающихся 1-4 классов**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
15	Сыр твёрдый	10	2,56	2,61	-	33,66
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65
Итого:			15,43	19,08	83,3	571,32
2-й день						
	Зеленый горошек	10	4,3	3	-	36,4
210	Омлет	150	12,6	19,35	3,15	237,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
432	Булочка алтайская	40	3,36	1,99	17,46	101,6
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
Итого:			21	24,47	31,87	427,27
3-й день						
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65
270,331	Котлеты московс. со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
Итого:			20,92	22,58	94,66	710,41
4-й день						
224,326	Запеканка из творога с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
Итого:			35,06	22,23	47,68	531,63
5-й день						
70	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,69	4
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02
Итого:			17,21	32,35	45,82	546,42
2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43
234	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
Итого:			19,83	18,23	104,82	666,59
2-й день						
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
Итого:			18,67	19,11	75,28	477,98

3-й день						
284	Запеканка картофельная с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8
	Хлеб пшеничный	39	3	0,76	18,62	94,73
Итого:			21,27	14,83	61,73	480,41
4-й день						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
297	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	14,3	19,8	8,9	268
309	Макароны отварные	160	5,88	4,81	28,2	179,68
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
Итого:			26,18	27,96	83,38	682,43
5-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Мандарин	90	0,73	0,28	10,39	47,7
	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,8	19,58	99,58
Итого:			18,52	19,25	77,55	558,77

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ школа № 16

Шелуженко Е.В.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 1-4 классов

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	10	0,08	0,5	0,026	5,91
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92	103,8
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56	225,6
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
Итого:			26,6	24,68	71,126	636,71
2-й день						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
350	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	53	4,07	1,03	25,31	128,74
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			29,23	22,92	113,11	807,88
3-й день						
59	Салат из моркови с черносливом	65	1,00	0,16	13,2	58,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
338	Бананы	110	1,65	0,55	23,10	105,6
	Хлеб пшеничный	58	4,45	1,13	27,70	140,88
Итого:			30,85	16,93	143,43	904,6
4-й день						
70	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной	204	1,47	3,97	6,44	78
261,332	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81	159
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	8,95	38,34	262,5
тк	компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	52	3,98	1,01	24,83	126,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			28,34	23,06	93,01	713,51
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68
119	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64	100,4
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	14,52	9,10	35,75	228,78
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	33	2,52	0,64	15,76	80,16
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого:			20,59	23,46	111,35	746,77

2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная					
84	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	40	0,95	0,04	9,15	74,12
256	Мясо тушеное 50/50	200/4	3,45	4,19	11,45	108,4
171	Каша пшеничная	100	10,58	4,77	0,11	210
тк	Компот из клубники	150	6,41	7,51	37,55	243,75
	Хлеб пшеничный	200	0,32	0,08	28,2	131,17
	Хлеб бородинский	54	4,12	1,05	25,78	39,6
		20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			27,03	17,88	121,02	849,04
2-й день						
75	Икра морковная					
98	Суп крестьянский с крупой	60	1,22	0,06	12,33	54,72
291	Плов из птицы 75/175	200	1,19	3,93	4,87	61
	Дениш с малиной	250	21,11	9,87	43,37	398,38
тк	Компот из смеси фруктов	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб бородинский	35	3,89	0,99	24,35	123,88
338	Яблоко	20	1,2	0,24	8,78	42
		70	0,28	0,28	6,86	22,40
Итого:			30,69	19,67	123,16	838,08
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	50	0,74	3,01	4,13	46,40
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	47	3,58	0,91	22,44	114,16
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,20
Итого:			21,82	18,58	114,54	732,81
4-й день						
	Икра кабачковая					
99	Суп из овощей	60	1,14	5,34	4,62	73,5
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	1,27	3,99	7,32	76,2
389	Сок фруктовый	200	14,06	33,71	18,95	437,71
	Хлеб пшеничный	180	0,9	0,18	21,6	86,4
	Хлеб бородинский	50	3,84	0,97	23,88	121,45
		20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			22,41	44,43	85,15	837,26
5-й день						
67	Винегрет овощной					
113	Суп лапша с курицей 200/30	30	0,42	3,01	2,19	37,53
294	Котлеты рубленные из птицы	230	5,57	7,13	9,90	126,44
302	Рис отварной	90	14,24	15,93	14,8	259,2
тк	Компот из смеси фруктов	150	3,81	3,08	40,01	203,55
	Дениш с клубничной начинкой	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб бородинский	52	3,69	0,93	22,92	116,59
		20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			30,73	34,62	121,2	921,01

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ школа № 16

Шелуженко Е.В.



УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Круглова В



**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
15	Сыр твердый	10	2,56	2,61	-	33,66
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65
	Итого:		15,43	19,08	83,3	571,32
2-й день						
	Зеленый горошек	10	4,3	3	-	36,4
210	Омлет	150	12,6	19,35	3,15	237,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
432	Булочка алтайская	40	3,36	1,99	17,46	101,6
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
	Итого:		21	24,47	31,87	427,27
3-й день						
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65
270,331	Котлеты моск. Со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
	Итого:		20,92	22,58	94,66	710,41
4-й день						
224,326	Запеканка из творога с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
	Итого:		35,06	22,23	47,68	531,63
5-й день						
70	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,69	4
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02
	Итого:		17,21	32,35	45,82	546,42
2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43
234	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный	32	2,46	0,62	15,28	77,73
	Итого:		19,83	18,23	104,82	666,59

	2-й день					
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Итого:		18,67	19,11	75,28	477,98
	3-й день					
284	Запеканка картофельная с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8
	Хлеб пшеничный	39	3	0,76	18,62	94,73
	Итого:		21,27	14,83	61,73	480,41
	4-й день					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
297	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	14,3	19,8	8,9	268
309	Макароны отварные	160	5,88	4,81	28,2	179,68
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
	Итого:		26,18	27,96	83,38	682,43
	5-й день					
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Мандарин	90	0,73	0,28	10,39	47,7
	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,8	19,58	99,58
	Итого:		18,52	19,25	77,55	558,77

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Школа № 16»



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону
Круглова Г.В.



Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен
1-я неделя						
1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	10	0,08	0,5	0,026	5,91
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92	103,8
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56	225,6
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
Итого:			26,6	24,68	71,126	636,71
2-й день						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
350	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	53	4,07	1,03	25,31	128,74
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			29,23	22,92	113,11	807,88
3-й день						
59	Салат из моркови с черносливом	65	1,00	0,16	13,2	58,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
338	Бананы	110	1,65	0,55	23,10	105,6
	Хлеб пшеничный	58	4,45	1,13	27,70	140,88
Итого:			30,85	16,93	143,43	904,6
4-й день						
70	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной	204	1,47	3,97	6,44	78
261,332	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81	159
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	8,95	38,34	262,5
тк	компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	52	3,98	1,01	24,83	126,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			28,34	23,06	93,01	713,51
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68
119	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64	100,4
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	14,52	9,10	35,75	228,78
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	33	2,52	0,64	15,76	80,16
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого:			20,59	23,46	111,35	746,77
2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,12
84	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200/4	3,45	4,19	11,45	108,4
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55	243,75
тк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	131,17
	Хлеб пшеничный	54	4,12	1,05	25,78	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			27,03	17,88	121,02	849,04

2-й день						
75	Икра морковная	60	1,22	0,06	12,33	54,72
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
	Дениш с малиной	30	1,5	4,2	12,3	93
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	35	3,89	0,99	24,35	123,88
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
338	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,40
	Итого:		30,69	19,67	123,16	838,08
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	50	0,74	3,01	4,13	46,40
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	47	3,58	0,91	22,44	114,16
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,20
	Итого:		21,82	18,58	114,54	732,81
4-й день						
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	73,5
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	21,6	86,4
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		22,41	44,43	85,15	837,26
5-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,19	37,53
113	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	203,55
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Дениш с клубничной начинкой	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	52	3,69	0,93	22,92	116,59
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		30,73	34,62	121,2	921,01

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Школа № 16»

Шелуженко Г.В.

МБОУ

«Школа № 16»

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор МУП по ОНСП
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

**Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтрак
для обучающихся 5-11 классы для детей с ограниченными возможностями здоровья**

№ рецеп	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1 неделя						
1 день						
15	Сыр твёрдый	25	6,4	6,53	-	84
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65
Итого:			20,03	23,65	86,62	645,95
2-й день						
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
Итого:			14,23	16,37	50,65	398,89
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65
270,33	Котлеты моск. Со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
Итого:			27,37	27,08	94,66	765,01
4-й день						
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,44
Итого:			41,82	26,81	49,59	595,94
5-й день						
75	Огурец соленый	45	0,158	0,022	0,43	2,48
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,74	136,02
Итого:			17,768	39,722	49,23	628,59

6-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02
Итого:			18,89	26,67	81,41	643,6
2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6
234	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,45
Итого:			26,59	22,81	106,73	730,91
2-й день						
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	52	4	1,01	24,83	126,31
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
Итого:			18,37	19,1	50,48	450,98
3-й день						
162	Запеканка картофель с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8
	Хлеб пшеничный	43	3,31	0,84	20,53	104,4
Итого:			28,03	19,41	63,64	544,68
4-й день						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,1	5,62	54,2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
279	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41
309	Макароны отварные	160	6,04	4,58	38,5	218,48
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,75	136,02
Итого:			20,57	26,12	95,11	700,8
5-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02
Итого:			14,19	24,1	64,03	534,07

		6-й день				
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
Итого:			14,23	16,37	50,65	398,89

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 16

Щелуженко Е.В.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова на Дону

Круглова Г.В.

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

№ рецепта	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	
1 неделя							
1 день							
15	Сыр твердый	25	6,4	6,53	-	84	21,84
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
120	Суп молочный с макарон. издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36	12,59
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45	2,70
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65	29,25
Итого:			20,03	23,65	86,62	645,95	90,13
2-й день							
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60	6,14
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4	54,23
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6	1,60
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,28
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	12,00
Итого:			14,23	16,37	50,65	398,89	90,13
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65	6,05
270,331	Котлеты моск. со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2	54,83
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25	9,46
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31	3,41
Итого:			27,37	27,08	94,66	765,01	90,13
4-й день							
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90	71,76
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,44	1,99
Итого:			41,82	26,81	49,59	595,94	90,13
5-й день							
75	Огурец соленый	45	0,158	0,022	0,43	2,48	9,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397	63,39
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,74	136,02	3,02
Итого:			17,768	39,722	49,23	628,59	90,13

6-й день							
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	22,34
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32	17,64
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00	23,75
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02	2,65
Итого:			18,89	26,67	81,41	643,6	90,13
2-я неделя							
1-й день							
136	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43	8,47
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
234	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145	28,41
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43	12,98
392	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	12,00
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,45	1,96
Итого:			26,59	22,81	106,73	730,91	90,13
2-й день							
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98	73,51
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
	Хлеб пшеничный	52	4	1,01	24,83	126,31	2,80
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
Итого:			18,37	19,1	50,48	450,98	90,13
3-й день							
162	Запеканка картофель с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48	60,76
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4	1,60
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8	12,00
	Хлеб пшеничный	43	3,31	0,84	20,53	104,4	2,33
Итого:			28,03	19,41	63,64	544,68	90,13
4-й день							
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,1	5,62	54,2	7,95
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
279	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	42,89
309	Макароны отварные	160	6,04	4,58	38,5	218,48	10,46
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	12,00
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,75	136,02	3,01
Итого:			20,57	26,12	95,11	700,8	90,13
5-й день							
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	22,34
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32	17,64
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00	23,75
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02	2,65
Итого:			14,19	24,1	64,03	534,07	90,13

		6-й день					
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60	6,14
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4	54,23
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6	1,60
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,28
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	12,00
Итого:			14,23	16,37	50,65	398,89	90,13

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школа № 16

УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор МУП по ОШСГ
города Ростова-на-Дону
Круглова Г.В.

Шелухенко Е.В.

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

№ рец.	Наименование блюда	выход	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	10	0,08	0,5	0,026	5,91
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92	103,8
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56	225,6
309	Макароны отварные	100	3,06	4,8	20,44	137,25
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	39	3	0,76	18,63	94,73
Итого:			25,76	24,47	65,876	609,99
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	50	0,77	1,63	4,68	30,2
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Хлеб пшеничный	44	3,38	0,86	21,01	106,87
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			25,87	14,45	79,73	586,77
3-й день						
59	Морковь тушен с черносливом	65	1,00	0,16	13,2	58,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	51	3,89	0,99	24,35	123,88
Итого:			28,64	16,24	116,98	782
4-й день						
88	Ши из св. капусты с карт со смет.	200/4	1,47	3,97	6,44	78
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81	159
309	Макароны отварные	120	8,5	6,6	38,30	246
457	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	28,20	116,6
	Хлеб пшеничный	37	2,82	0,72	17,67	89,87
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			26,95	20,39	103,2	731,47
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68
88	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64	100,4
202	Макароны отварные с сыром 168/32	200	14,52	9,10	35,75	228,78
348	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,51	12,42	63,15
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			28,69	16,67	102,56	622,81

6-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,38	3,05	2,23	38,18
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	115	2,92	2,36	30,67	156,06
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			28,04	29,68	98,16	773,89
2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	50	1,19	0,05	11,43	92,65
84	Борщ с фасолью и карт.со смет.	200/4	3,45	4,19	11,45	108,4
256	Мясо тушеное 45/45	90	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55	243,75
тк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	131,17
	Хлеб пшеничный	52	3,98	1,01	24,83	126,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			27,13	17,85	122,35	954,28
2-й день						
75	Икра морковная	35	0,71	0,04	7,19	31,92
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	4,26	8,26	77,84
291	Плов из птицы 75/175	250	26,69	17,82	47	451,17
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,06	0,06	15,34	62,44
	Хлеб пшеничный	51	3,89	0,99	24,35	123,88
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,4
Итого:			33	22,4	87,1	674,58
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	20	0,3	1,2	1,65	18,56
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,82	20,05	102,02
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	70	0,63	0,14	2,67	30,10
Итого:			20,37	16,54	101	662,73
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36,75
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71
348	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	34	2,59	0,66	16,23	82,59
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			20,35	41,36	85,60	808,05
5-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,38	3,05	2,23	38,18
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	115	2,92	2,36	30,67	156,06
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			28,04	29,68	98,16	773,89

6-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	50	0,77	1,63	4,68	30,2
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Хлеб пшеничный	44	3,38	0,86	21,01	106,87
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			25,87	14,45	79,73	586,77