



УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков  
для обучающихся 5-11 классов (с 11-17 лет) + ОВЗ \*

2022

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	Цены
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
15	Сыр твёрдый	15	4	3,9	0	54	18,6
14	Масло сливочное	15	1,2	7,25	0,28	99,13	19,13
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	16,74
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	49	6,02	2,18	4,3	204,1	3,07
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
<b>Итого:</b>		<b>599</b>	<b>21,13</b>	<b>21,65</b>	<b>47,46</b>	<b>659,93</b>	<b>90,13</b>
<b>2-й день</b>							
ткк	Зеленый горошек	25	4,3	3	0	4,00	11,09
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
432	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	36	1,32	0,24	7,93	39,6	2,29
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,2	47	16,50
<b>Итого:</b>		<b>581</b>	<b>23,67</b>	<b>30,81</b>	<b>54,86</b>	<b>568,88</b>	<b>90,13</b>
<b>3-й день</b>							
279	Тефтели из говядины с соусом 80/30	110	7,49	11,49	5,24	127	57,96
309	Вермишель отварная	160	6,32	4,5	38,85	221,25	14,12
376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	34	3,2	7,93	29,68	104	2,18
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
<b>Итого:</b>		<b>614</b>	<b>17,54</b>	<b>24,14</b>	<b>98,77</b>	<b>561,25</b>	<b>90,13</b>
<b>4-й день</b>							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	6,02	2,18	4,3	204,1	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	10,2	52	19,25
<b>Итого:</b>		<b>537</b>	<b>17,85</b>	<b>15,45</b>	<b>73,71</b>	<b>616,6</b>	<b>90,13</b>
<b>5-й день</b>							
52	Салат из свеклы отварной	60	1,44	6,1	7,6	91,00	6,64
260	Гуляш свиной 50/50(лопатка)	100	14,44	35,03	17,12	443,58	52,47
302	Каша пшеничная	150	3,808	3,078	40,006	202,952	12,77

376	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,24	7,93	39,6	2,38
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,1	4,86	25,8	13,75
<b>Итого:</b>		<b>658</b>	<b>21,338</b>	<b>44,568</b>	<b>92,716</b>	<b>864,932</b>	<b>90,13</b>
<b>6-й день</b>							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	27,98
десерт	Пряник	25	1,68	1,5	22,89	108,6	10,59
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	39	3,08	1,12	20,56	102,16	2,44
фрукт	Яблоко	150	0,4	0,2	10,3	47,00	20,63
<b>Итого:</b>		<b>614</b>	<b>20,14</b>	<b>21,39</b>	<b>94,97</b>	<b>653,23</b>	<b>90,13</b>
<b>2-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
45	Салат из свежей капусты	100	0,93	3,37	4,44	43,43	9,59
234	Биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	34,84
302	Рис отварной	180	3,85	4,32	40,17	224,43	19,9
377	Чай с сахаром	210	3,142	2,6	16,34	101,58	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	48	2,77	0,7	17,19	87,45	3,05
фрукт	Яблоко	150	0,32	0,32	7,84	37,6	20,63
<b>Итого:</b>		<b>788</b>	<b>19,612</b>	<b>18,31</b>	<b>97,99</b>	<b>639,49</b>	<b>90,13</b>
<b>2-й день</b>							
224/327	Запеканка творожная с морковью и молочным соусом 130/20	150	11,16	13,13	44,01	298,50	66,43
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	37	4	1,01	24,83	126,31	2,33
фрукт	Яблоко	140	0,08	7,25	0,13	66,09	19,25
<b>Итого:</b>		<b>537</b>	<b>15,54</b>	<b>21,4</b>	<b>75,57</b>	<b>517,9</b>	<b>90,13</b>
<b>3-й день</b>							
71	Огурец свежий в нарезке	65	0,9	2,16	5,1	43,2	10,05
294	Котлета рубленая из птицы	90	16,87	13,66	19,91	282,48	43,6
302	Каша пшеничная	180	6,45	4,5		54,6	15,33
376	Чай с сахаром	210	0,2	0,01	6,4	26,4	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,31	0,84	20,53	104,4	2,53
фрукт	Яблоко	120	0,08	7,25	0,13	66,09	16,5
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>27,81</b>	<b>28,42</b>	<b>27,06</b>	<b>577,17</b>	<b>90,13</b>
<b>4-й день</b>							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,92	3,1	5,62	54,2	11,21
279/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	43,86
309	Макаронны отварные	150	6,04	4,58	38,5	218,48	13,24
	Мармелад	15	0,02	0	7,94	48,15	4,51

376	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	23	4,31	1,09	26,75	136,02	1,44
фрукт	Яблоко	100	0,54	0,12	4,86	25,8	13,75
<b>Итого:</b>		<b>668</b>	<b>20,73</b>	<b>18,67</b>	<b>99,94</b>	<b>671,06</b>	<b>90,13</b>
<b>5-й день</b>							
229	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	14,565	5,795	24,234	167,356	27,98
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,142	2,511	16,344	101,582	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,77	0,95	23,4	119,02	2,99
десерт	Пряник	25	0,08	7,25	0,13	66,09	10,59
фрукт	Апельсин	110	0,54	0,12	4,86	25,8	20,08
<b>Итого :</b>		<b>582</b>	<b>26,097</b>	<b>20,526</b>	<b>68,968</b>	<b>533,848</b>	<b>90,13</b>
<b>6-й день</b>							
ткк	Зеленый горошек	20	0,31	0,02	0,65	4,00	8,87
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,827	0,72	289,65	52,63
376	Чай с сахаром	210	0	0	12,201	48,78	2,12
ткк	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	27	4,31	1,09	26,75	136,02	1,76
фрукт	Яблоко	140	0,54	0,12	4,86	25,8	19,25
<b>Итого :</b>		<b>587</b>	<b>22,69</b>	<b>28,557</b>	<b>66,981</b>	<b>628,65</b>	<b>90,13</b>