



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

Г.В. Круглова

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1 неделя						
1 день						
15	Сыр твёрдый	25	4,3	3	-	36,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	4,67	3,87	17,3	123,44
382	Какао с молоком	200	3,1	2,5	16,3	101,6
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,2	13,7	77,2
	Яблоки	195	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		14,7	16,8	47,5	404,7
2-й день						
	Зеленый горошек	15	4,3	3	-	36,4
	Масло сливочное	10				
14	Масло сливочное	10				
210	Омлет	150	0,08	7,25	0,13	66,09
376	Чай с сахаром	200	3,1	2,5	16,3	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Хлеб пшеничный	58	2,5	0,2	13,7	77,2
	Апельсин	60	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		13,6	15,5	52	405,6
3-й день						
15	Сыр твердый	15				
75	Икра свекольная	50	4,3	3	-	36,4
270,331	Котлеты московс. Со смет-том соус 90/20	110	3,1	2,5	16,3	101,6
302	Каша пшенная	150	3,6	2,5	21,8	124,4
377	Чай с лимоном	204	0,054	0,006	9,165	37,962
	Хлеб пшеничный	59	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		11,1	8,1	47,3	300,3
4-й день						
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	16,9	15,1	34,43	371,42
14	Масло сливочное	15				
377	Чай с лимоном	204	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	36	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		16,95	15,11	43,59	409,38
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	14,44	35,04	17,12	443,58
377	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	56	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		14,49	35,05	26,29	481,54
6-й день						
175	Каша молочная "Дружба " 180/10	190	5,02	8,54	35,44	239,32
15	Сыр твердый	15	3,9	3,92	0	51,6
382	Какао с молоком	180	3,14	2,51	16,34	101,58
	Хлеб пшеничный	52	4,99	1,46	26,73	135,82
	Печенье сахарное					
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого:		8,13	3,97	43,07	237,4

2 неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	1,72	4,44	31,68
15	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0	50,5
234	Котлеты рыбные	100	10,63	10,41	11,82	183,88
302	Рис отварной	150	3,85	5,38	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,48	2,78	18,16	112,86
	Яблоко	80	0,05	0,01	9,17	37,6
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		18,01	18,58	79,32	558,77
2-й день						
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	50,48	450,98
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	52	3,16	0,02	7,93	39,6
377	Чай с лимоном	204	0,06	0,01	15,18	62,24
	Итого:		18,37	19,1	50,48	450,98
3-й день						
162	Запеканка картофель с печенью	160	17,27	6,96	30,85	183,88
15	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0	50,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Банан	80	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	43	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		21,23	10,91	55,02	332,34
4-й день						
45	Салат из белокачанной 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	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	0,05	0,01	9,17	37,96
	Яблоко	80	0,05	0,01	9,16	37,6
	Хлеб пшеничный	56	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,74	14,37	66,5	455,45
5-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,02	8,54	35,44	239,32
15	Сыр твердый	20	5,2	5,22	0	68,8
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
382	Какао с молоком	200	3,49	2,79	18,16	112,86
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47
	Хлеб пшеничный	49	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,19	24,1	64,03	534,07
6-й день						
	Зеленый горошек	15	4,3	3	-	36,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
210	Омлет	150	13,94	24,82	2,63	289,65
376	Чай с сахаром	200	3,1	2,5	16,3	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Хлеб пшеничный	58	2,5	0,2	13,7	77,2
	Апельсин	60	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		27,6	40,3	54,6	695,2

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
МУП по ОШСП
города Ростова на-Дону

Г.В. Круглова



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	1,8	3,7	2,8	47,1
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	1,8	4,9	10,9	103,8
268	Биточки из говядины	90	12,2	23,5	12,4	310,4
312	Пюре картофельное	150	5,4	4,5	26,4	168,5
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	34	3,2	0,3	17,4	98,3
	Апельсины	80				
	Итого:		24,7	37	98,1	844,65
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,9	3,1	5,6	47,1
97	Суп картофельный	200	1,8	4,9	10,9	103,8
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	12,2	23,5	12,4	310,4
350	Кисель из вишни	180	2,5	8	28,1	193,2
	Печенье сахарное	42	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	19,3	94
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Апельсин	95				
	Итого:		24,4	48,1	112,4	981,33
3-й день						
59	Морковь тушен с черносливом	65	0,9	3,1	5,6	47,1
96	Рассольник ленинградский	200	1,8	4,9	10,9	103,8
291	Плов из птицы 75/175	250	12,2	23,5	12,4	310,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	2,5	8	28,1	193,2
	Бананы	130				
	Печенье палочки-считалочки	30				
	Хлеб пшеничный	52	3,2	0,4	19,3	94
	Итого:		20,6	39,9	76,3	748,45
4-й день						
75	Огурец соленый	30	0,105	0,015	0,285	1,65
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	2,2	6,2	10	106,1
261	Печень тушенная в соусе 50/50	100	11,7	8,1	12,4	170,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,6	38,3	246
457	Компот из фруктовой смеси	180	0,2	0	20	78,7
	Хлеб пшеничный	51	3,2	0	7,9	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Апельсин	95				
	Итого:		27,1	21,2	96,6	680,28
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
88	Суп картофельный с рыбой	200	2,23	6,21	10,01	106,15
202	Макароны отварные с сыром	200	12,12	12,4	32,99	293,53
348	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	28,68	118,26
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	130				
	Печенье палочки-считалочки					
	Итого:		20,1	23	92,6	657,12
6-й день						
67	Винегрет овощной	25	0,32	2,54	1,86	31,81
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,9	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78
302	Рис отварной	130	3,3	2,67	34,67	175,89
348	Компот из смеси фруктов	180	0,14	0,34	25,09	103,1
	Хлеб пшеничный	39	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		25,4	21,6	99,3	689,3

		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	6,57	6,06	13,72	137,3
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	3,3	5,44	22,21	151,04
ткк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	53	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Апельсин	90	0,36	0,36	8,82	42,3
	Итого:		26,4	16,7	91,5	786,87
		2-й день				
75	Икра морковная	60	0,42	0,06	1,14	6,6
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
ткк	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Дениш с малиновой начинкой	35				
	Хлеб пшеничный	53	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Итого:		34,1	22,4	92,5	699,69
		3-й день				
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,61	3,88	16,45	119,46
235	Шницель рыбный	100	8,83	8,08	12,25	157,95
321	Капуста тушеная	150	3,89	5,35	21,27	157,49
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Печенье сахарное	42				
	Апельсин	100	0,28	0,28	6,86	32,9
	Итого:		23,6	21,6	89	650,4
		4-й день				
	Икра кабачковая	45	0,75	5,25	3,15	55,13
99	Суп из овощей	200	1,48	4,21	8,84	79,56
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,78	22,27	20,81	343,63
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	43	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого:		23	32,5	80,1	696,45
		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	9,9	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
ткк	Компот из смеси фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,1
	Дениш с клубничной начинкой	35				
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоки	130	0,52	0,52	12,74	61,1
	Итого:		26,5	22,8	117,8	783,83
		6-й день				
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,9	3,1	5,6	47,1
97	Суп картофельный	200	1,8	4,9	10,9	103,8
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	12,2	23,5	12,4	310,4
350	Кисель из вишни	180	2,5	8	28,1	193,2
	Печенье сахарное	42	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	19,3	94
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Мандарин	80	1,1	1,1	25,5	122,3
	Итого:		24,4	48,1	112,4	981,33

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Г.В. Круглова

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
для обуч-ся из малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	выход т.	Б. гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1 неделя						
1 день						
15	Сыр твёрдый	25	4,3	3	-	36,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. издел	200	4,67	3,87	17,3	123,44
382	Какао с молоком	200	3,1	2,5	16,3	101,6
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,2	13,7	77,2
	Яблоки	195	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		14,7	16,8	47,5	404,7
2-й день						
	Зеленый горошек	15	4,3	3	-	36,4
14	Масло сливочное	10				
210	Омлет	150	0,08	7,25	0,13	66,09
376	Чай с сахаром	200	3,1	2,5	16,3	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Хлеб пшеничный	58	2,5	0,2	13,7	77,2
	Апельсин	60	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		13,6	15,5	52	405,6
3-й день						
15	Сыр твердый	15				
75	Икра свекольная	50	4,3	3	-	36,4
270,331	Котлеты московс. со смет-том соус	110	3,1	2,5	16,3	101,6
302	Каша пшеничная	150	3,6	2,5	21,8	124,4
377	Чай с лимоном	204	0,054	0,006	9,165	37,962
	Хлеб пшеничный	59	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		11,1	8,1	47,3	300,3
4-й день						
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	16,9	15,1	34,43	371,42
14	Масло сливочное	15				
377	Чай с лимоном	204	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	36	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		14,49	35,05	26,29	481,54
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	14,44	35,04	17,12	443,58
377	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	56	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		14,49	35,05	26,29	481,54
6-й день						
175	Каша молочная "Дружба" 180/10	190	5,02	8,54	35,44	239,32
15	Сыр твердый	15	3,9	3,92	0	51,6
382	Какао с молоком	180	3,14	2,51	16,34	101,58
	Хлеб пшеничный	52	4,99	1,46	26,73	135,82
	Печенье сахарное					
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого:		8,13	3,97	43,07	237,4

2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	1,72	4,44	31,68
15	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0	50,5
234	Котлеты рыбные	100	10,63	10,41	11,82	183,88
302	Рис отварной	150	3,85	5,38	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,48	2,78	18,16	112,86
	Яблоко	80	0,05	0,01	9,17	37,6
	Хлеб пшеничный	36	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		18,01	18,58	79,32	558,77
2-й день						
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	50,48	450,98
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	52	3,16	0,02	7,93	39,6
377	Чай с лимоном	204	0,06	0,01	15,18	62,24
	Итого:		18,37	19,1	50,48	450,98
3-й день						
162	Запеканка картофель с печенью	160	17,27	6,96	30,85	183,88
15	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0	50,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Банан	80	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	43	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		21,23	10,91	55,02	332,34
4-й день						
45	Салат из белокачанной 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	Макаронные отварные	160	6,04	4,58	38,5	218,48
377	Чай с лимоном	204	0,05	0,01	9,17	37,96
	Яблоко	80	0,05	0,01	9,16	37,6
	Хлеб пшеничный	56	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,74	14,37	66,5	455,45
5-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,02	8,54	35,44	239,32
15	Сыр твердый	20	5,2	5,22	0	68,8
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
382	Какао с молоком	200	3,49	2,79	18,16	112,86
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47
	Хлеб пшеничный	49	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,19	24,1	64,03	534,07
6-й день						
	Зеленый горошек	15	4,3	3	-	36,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
210	Омлет	150	13,94	24,82	2,63	289,65
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,54	21,81	124,36
	Хлеб пшеничный	58	2,5	0,2	13,7	77,2
	Апельсин	60	0,78	0,78	19,11	91,65
	Итого:		24,5	37,8	53,3	653,6

Используемая литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)



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

№ 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	1,8	3,7	2,8	47,1
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	1,8	4,9	10,9	103,8
268	Биточки из говядины	90	12,2	23,5	12,4	310,4
309	Макароны отварные	100	5,4	4,5	26,4	168,5
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	38	3,2	0,3	17,4	98,3
	Итого:		24,7	37	98,1	844,65
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	50	0,9	3,1	5,6	47,1
97	Суп картофельный	200	1,8	4,9	10,9	103,8
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	12,2	23,5	12,4	310,4
350	Кисель из вишни	180	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	44	3,2	0,4	19,3	94
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		21,9	40,1	84,3	788,13
3-й день						
59	Морковь тушен с черносливом	65	0,9	3,1	5,6	47,1
96	Рассольник ленинградский	200	1,8	4,9	10,9	103,8
291	Плов из птицы 75/175	250	12,2	23,5	12,4	310,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94
	Итого:		20,6	39,9	76,3	748,45
4-й день						
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	2,2	6,2	10	106,1
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	11,7	8,1	12,4	170,2
309	Макароны отварные	120	8,5	6,6	38,3	246
457	Компот из фруктовой смеси	180	0,2	0	20	78,7
	Хлеб пшеничный	37	3,2	0	7,9	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		27,1	21,2	96,6	680,28
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
88	Суп картофельный с рыбой	200	2,23	6,21	10,01	106,15
202	Макароны отварные с сыром	200	12,12	12,4	32,99	293,53
348	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	28,68	118,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		20,1	23	92,6	657,12
6-й день						
67	Винегрет овощной	25	0,32	2,54	1,86	31,81
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,9	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78
302	Рис отварной	130	3,3	2,67	34,67	175,89
348	Компот из смеси фруктов	180	0,14	0,34	25,09	103,1
	Хлеб пшеничный	39	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		25,4	21,6	99,3	689,3
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	6,57	6,06	13,72	137,3
256	Мясо тушеное 45/45	90	9,52	4,29	0,1	189
171	Каша пшеничная	150	3,3	5,44	22,21	151,04
ттк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	53	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		25,4	16,2	91,5	765,87

2-й день						
75	Икра морковная	35	0,25	0,04	0,67	3,85
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	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	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	30	0,43	2,03	2,51	29,95
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,61	3,88	16,45	119,46
235	Шницель рыбный	100	8,83	8,08	12,25	157,95
321	Капуста тушеная	150	3,89	5,35	21,27	157,49
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,05	27,1	112,68
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Апельсин	70	0,28	0,28	6,86	32,9
	Итого:		22,9	19,7	95,4	656,81
4-й день						
	Икра кабачковая	15	0,25	1,75	1,05	18,37
99	Суп из овощей	200	1,48	4,21	8,84	79,56
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,78	22,27	20,81	343,63
348	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	28,68	118,26
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		21,5	28,6	75,2	639,1
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	9,9	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78
302	Рис отварной	115	3,81	3,08	40,01	202,95
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,1
	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		26	22,3	105	722,73
6-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	50	0,9	3,1	5,6	47,1
97	Суп картофельный	200	1,8	4,9	10,9	103,8
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	12,2	23,5	12,4	310,4
350	Кисель из вишни	180	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	44	3,2	0,4	19,3	94
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		21,9	40,1	84,3	788,13

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОШСП

города Ростова-на-Дону

Г.В.Круглова

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
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	4,3	3	-	36,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	4,67	3,87	17,3	123,44
382	Какао с молоком	200	3,1	2,5	16,3	101,6
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,2	13,7	77,2
	Яблоки	195	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		14,7	16,8	47,5	404,7
2-й день						
	Зеленый горошек	10	4,3	3	-	36,4
210	Омлет	150	0,08	7,25	0,13	66,09
376	Чай с сахаром	200	3,1	2,5	16,3	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Хлеб пшеничный	38	2,5	0,2	13,7	77,2
	Апельсин	60	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		13,6	15,5	52	405,6
3-й день						
75	Икра свекольная	50	4,3	3	-	36,4
270,331	Котлеты московс. со смет-том соус 90/20	110	3,1	2,5	16,3	101,6
302	Каша пшенная	150	3,6	2,5	21,8	124,4
377	Чай с лимоном	204	0,054	0,006	9,165	37,962
	Хлеб пшеничный	59	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		11,1	8,1	47,3	300,3
4-й день						
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	16,9	15,1	34,43	371,42
377	Чай с лимоном	204	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	32	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		16,95	15,11	43,59	409,38
5-й день						
75	Огурец соленый	40	0,14	0,02	0,38	2,2
258	Мясо духовое 54/125	179	14,44	35,04	17,12	443,58
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	49	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		14,49	35,05	26,29	481,54
2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	1,72	4,44	31,68
234	Котлеты рыбные	100	10,63	10,41	11,82	183,88
302	Рис отварной	150	3,85	5,38	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,48	2,78	18,16	112,86
	Яблоко	80	0,05	0,01	9,17	37,6
	Хлеб пшеничный	32	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		18,01	18,58	79,32	558,77
2-й день						
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	50,48	450,98
377	Чай с лимоном	204	0,06	0,01	15,18	62,24
	Итого:		18,37	19,1	50,48	450,98

3-й день						
162	Запеканка картофель с печенью	160	17,27	6,96	30,85	183,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Банан	80	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	39	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		17,39	6,99	55,02	281,84
4-й день						
45	Салат из белокоч.капусты	60	0,92	3,1	5,62	54,2
279	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41
309	Макаронные отварные	160	6,04	4,58	38,5	218,48
377	Чай с лимоном	204	0,05	0,01	9,17	37,96
	Яблоко	60	0,04	0,01	6,87	28,2
	Хлеб пшеничный	59	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,73	14,37	64,21	446,05
5-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,02	8,54	35,44	239,32
15	Сыр твердый	20	5,2	5,22	0	68,8
382	Какао с молоком	200	3,49	2,79	18,16	112,86
	Мандарин	90	0,36	0,27	9,27	42,3
	Хлеб пшеничный	41	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,07	16,82	62,87	463,28

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)



УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МУП «ЛОСНСТ»
 города Ростова-на-Дону
 Г.В. Круглова

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 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	40	1,8	3,7	2,8	47,1
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	1,8	4,9	10,9	103,8
268	Биточки из говядины	90	12,2	23,5	12,4	310,4
312	Пюре картофельное	130	5,4	4,5	26,4	168,5
ткк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	34	3,2	0,3	17,4	98,3
	Итого:		24,7	37	98,1	844,65
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,9	3,1	5,6	47,1
97	Суп картофельный	200	1,8	4,9	10,9	103,8
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	12,2	23,5	12,4	310,4
350	Кисель из вишни	180	2,5	8	28,1	193,2
ткк	Печенье сахарное	42	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	33	3,2	0,4	19,3	94
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		22,2	40,2	112,5	904,73
3-й день						
59	Морковь тушен с черносливом	65	0,9	3,1	5,6	47,1
96	Рассольник ленинградский	200	1,8	4,9	10,9	103,8
291	Плов из птицы 75/175	250	12,2	23,5	12,4	310,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	58	3,2	0,4	19,3	94
	Бананы	110	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		21,9	40,1	84,3	788,13
4-й день						
75	Огурец соленый	30	0,9	3,1	5,6	47,1
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	2,2	6,2	10	106,1
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	11,7	8,1	12,4	170,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,6	38,3	246
457	Компот из фруктовой смеси	180	0,2	0	20	78,7
	Хлеб пшеничный	48	3,2	0	7,9	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		28	24,2	102,2	727,38
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
88	Суп картофельный с рыбой	200	2,23	6,21	10,01	106,15
202	Макароны отварные с сыром	200	12,12	12,4	32,99	293,53
348	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	28,68	118,26
	Хлеб пшеничный	48	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	110				
	Итого:		20,1	23	92,6	657,12
2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,12
84	Борщ с фасолью и карт.со смет.	200/4	6,57	6,06	13,72	137,3
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	3,3	5,44	22,21	151,04
ткк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	55	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		26,2	16,7	89,2	768,34
2-й день						
75	Икра морковная	60	0,42	0,06	1,14	6,6
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
	Дениш с малиной	35				
ткк	Компот из смеси фруктов	180	0,06	0,06	15,34	62,44
	Хлеб пшеничный	51	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,4
	Итого:		33,2	22,5	87,6	677,33

3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
103	Суп картофель с вермишелью	200	4,61	3,88	16,45	119,46
235	Шницель рыбный	100	8,83	8,08	12,25	157,95
321	Капуста тушеная	150	3,89	5,35	21,27	157,49
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,05	27,1	112,68
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Апельсин	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Итого:		23,4	21,7	97,9	686,76
4-й день						
	Икра кабачковая	45	0,75	5,25	3,15	55,13
99	Суп из овощей	200	1,48	4,21	8,84	79,56
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,78	22,27	20,81	343,63
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		22,4	32,2	66,8	640,4
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	9,9	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
ткк	Компот из смеси фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,1
	Дениш с клубничной начинкой	35				
	Хлеб пшеничный	48	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		26	22,3	105	722,73

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МУП по ОШСП
 города Ростова-Дону
 Г.В. Круглова



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

№ рец.	Наименование блюда	выход	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
15	Сыр твёрдый	10	4,3	3	-	36,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	4,67	3,87	17,3	123,44
382	Какао с молоком	200	3,1	2,5	16,3	101,6
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,2	13,7	77,2
	Яблоки	195	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		14,7	16,8	47,5	404,7
2-й день						
	Зеленый горошек	10	4,3	3	-	36,4
210	Омлет	150	0,08	7,25	0,13	66,09
376	Чай с сахаром	200	3,1	2,5	16,3	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Хлеб пшеничный	38	2,5	0,2	13,7	77,2
	Апельсин	60	0,8	0,8	19,1	91,7
	Итого:		13,6	15,5	52	405,6
3-й день						
75	Икра свекольная	50	4,3	3	-	36,4
270,331	Котлеты московс. Со смет-том соус	110	3,1	2,5	16,3	101,6
302	Каша пшенная	150	3,6	2,5	21,8	124,4
377	Чай с лимоном	204	0,054	0,006	9,165	37,962
	Хлеб пшеничный	59	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		11,1	8,1	47,3	300,3
4-й день						
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	16,9	15,1	34,43	371,42
377	Чай с лимоном	204	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	32	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		16,95	15,11	43,59	409,38
5-й день						
75	Огурец соленый	40	0,14	0,02	0,38	2,2
258	Мясо духовое 54/125	179	14,44	35,04	17,12	443,58
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	49	3,8	1,4	25,7	130,6
	Итого:		14,49	35,05	26,29	481,54
2-я неделя						
1-й день						
136	Овощи припущенные	60	0,93	1,72	4,44	31,68
234	Котлеты рыбные	100	10,63	10,41	11,82	183,88
302	Рис отварной	150	3,85	5,38	40,17	224,43
392	Какао с молоком	200	3,48	2,78	18,16	112,86
	Яблоко	80	0,05	0,01	9,17	37,6
	Хлеб пшеничный	32	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		18,01	18,58	79,32	558,77
2-й день						
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	50,48	450,98
377	Чай с лимоном	204	0,06	0,01	15,18	62,24
	Итого:		18,37	19,1	50,48	450,98
3-й день						
162	Запеканка картоф с печенью	160	17,27	6,96	30,85	183,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Банан	80	0,05	0,01	9,17	37,96
	Хлеб пшеничный	39	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		17,39	6,99	55,02	281,84

4-й день						
45	Салат из белокоч.капусты	60	0,92	3,1	5,62	54,2
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	0,05	0,01	9,17	37,96
	Яблоко	60	0,04	0,01	6,87	28,2
	Хлеб пшеничный	59	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,73	14,37	64,21	446,05
5-й день						
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,02	8,54	35,44	239,32
15	Сыр твердый	20	5,2	5,22	0	68,8
382	Какао с молоком	200	3,49	2,79	18,16	112,86
	Мандарин	90	0,36	0,27	9,27	42,3
	Хлеб пшеничный	41	2,28	0,84	15,42	78,36
	Итого:		14,07	16,82	62,87	463,28

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021



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

**Примерное двухнедельное 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	40	1,8	3,7	2,8	47,1
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	1,8	4,9	10,9	103,8
268	Биточки из говядины	90	12,2	23,5	12,4	310,4
312	Пюре картофельное	130	5,4	4,5	26,4	168,5
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	34	3,2	0,3	17,4	98,3
	Итого:		24,7	37	98,1	844,65
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,9	3,1	5,6	47,1
97	Суп картофельный	200	1,8	4,9	10,9	103,8
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	12,2	23,5	12,4	310,4
350	Кисель из вишни	180	2,5	8	28,1	193,2
тк	Печенье сахарное	42	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	33	3,2	0,4	19,3	94
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		22,2	40,2	112,5	904,73
3-й день						
59	Морковь тушен с черносливом	65	0,9	3,1	5,6	47,1
96	Рассольник ленинградский	200	1,8	4,9	10,9	103,8
291	Плов из птицы 75/175	250	12,2	23,5	12,4	310,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	58	3,2	0,4	19,3	94
	Бананы	110	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		21,9	40,1	84,3	788,13
4-й день						
75	Огурец соленый	30	0,9	3,1	5,6	47,1
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	2,2	6,2	10	106,1
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	11,7	8,1	12,4	170,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,6	38,3	246
457	Компот из фруктовой смеси	180	0,2	0	20	78,7
	Хлеб пшеничный	48	3,2	0	7,9	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		28	24,2	102,2	727,38
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
88	Суп картофельный с рыбой	200	2,23	6,21	10,01	106,15
202	Макароны отварные с сыром	200	12,12	12,4	32,99	293,53
348	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	28,68	118,26
	Хлеб пшеничный	48	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	110				
	Итого:		20,1	23	92,6	657,12
2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,12
84	Борщ с фасолью и карт.со смет.	200/4	6,57	6,06	13,72	137,3
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	3,3	5,44	22,21	151,04
тк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	55	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		26,2	16,7	89,2	768,34

2-й день						
75	Икра морковная	60	0,42	0,06	1,14	6,6
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
	Дениш с малиной	35				
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,06	0,06	15,34	62,44
	Хлеб пшеничный	51	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,4
	Итого:		33,2	22,5	87,6	677,33
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
103	Суп картофель с вермишелью	200	4,61	3,88	16,45	119,46
235	Шницель рыбный	100	8,83	8,08	12,25	157,95
321	Капуста тушеная	150	3,89	5,35	21,27	157,49
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,05	27,1	112,68
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Апельсин	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Итого:		23,4	21,7	97,9	686,76
4-й день						
	Икра кабачковая	45	0,75	5,25	3,15	55,13
99	Суп из овощей	200	1,48	4,21	8,84	79,56
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,78	22,27	20,81	343,63
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		22,4	32,2	66,8	640,4
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	9,9	126,44
294	Котлеты рубленные из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,1
	Дениш с клубничной начинкой	35				
	Хлеб пшеничный	48	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		26	22,3	105	722,73

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЬИЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)