

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Школа № 15»

Хачатурьян А.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор МУП по ОШСП
 города Ростова-на-Дону

Крулова 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	Макаронны 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

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	203,58
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	116,58
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
Итого:			30,73	34,62	121,2	921,07