

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ «Школа № 15

Хачатурьян А.Н.



УТВЕРЖДЕНО:  
генеральный директор МУП по ОШСП  
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.
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-й день</b>						
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
	<b>Итого:</b>		26,69	24,95	74,9	655,68
<b>2-й день</b>						
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
	<b>Итого:</b>		30,25	23,16	121,76	853,57
<b>3-й день</b>						
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
	<b>Итого:</b>		32,34	20,57	157,91	999,03
<b>4-й день</b>						
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 тушенная 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
	<b>Итого:</b>		29,45	23,32	102,14	761,63
<b>5-й день</b>						
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
	<b>Итого:</b>		33,36	21,5	145,13	840,09
<b>6-й день</b>						
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
	<b>Итого:</b>		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
	<b>Итого:</b>		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
	<b>Итого:</b>		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
	<b>Итого:</b>		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
	<b>Итого:</b>		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
	<b>Итого:</b>		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
	<b>Итого:</b>		30,25	23,16	121,76	853,57