

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ школа № 15

Хачатурьян А.Н.

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

Круглова Г.В.

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

№ рецепт	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 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:		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						
75	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
82	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						
36	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6
34	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145
02	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43
92	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						
22	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
77	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Итого:		18,37	19,1	50,48	450,98
3-й день						
62	Запеканка картофель с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6
76	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						
15	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
79	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41
09	Макаронны отварные	160	6,04	4,58	38,5	218,48
77	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						
75	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
82	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