

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 15

Ханатурьян А.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова на Дону

Круглова Г.В.

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

№ рецеп	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	21,84
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
120	Суп молочный с макарон. издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36	12,59
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45	2,70
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65	29,25
	Итого:		20,03	23,65	86,62	645,95	90,13
2-й день							
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60	6,14
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4	54,23
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6	1,60
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,28
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	12,00
	Итого:		14,23	16,37	50,65	398,89	90,13
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65	6,05
270,331	Котлеты московс. со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2	54,83
302	Каша пшеничная	150	6,32	4,5	38,85	221,25	9,46
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31	3,41
	Итого:		27,37	27,08	94,66	765,01	90,13
4-й день							
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90	71,76
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,44	1,99
	Итого:		41,82	26,81	49,59	595,94	90,13
5-й день							
75	Огурец соленый	45	0,158	0,022	0,43	2,48	9,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397	63,39
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,74	136,02	3,02
	Итого:		17,768	39,722	49,23	628,59	90,13

6-й день							
75	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	22,34
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32	17,64
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
82	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00	23,75
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02	2,65
	Итого:		18,89	26,67	81,41	643,6	90,13
2-я неделя							
1-й день							
36	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43	8,47
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
34	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145	28,41
02	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43	12,98
92	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	12,00
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,45	1,96
	Итого:		26,59	22,81	106,73	730,91	90,13
2-й день							
22	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98	73,51
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
	Хлеб пшеничный	52	4	1,01	24,83	126,31	2,80
77	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Итого:		18,37	19,1	50,48	450,98	90,13
3-й день							
62	Запеканка картоф с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48	60,76
15	Сыр твердый	15	6,45	4,5		54,6	13,44
76	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4	1,60
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8	12,00
	Хлеб пшеничный	43	3,31	0,84	20,53	104,4	2,33
	Итого:		28,03	19,41	63,64	544,68	90,13
4-й день							
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,1	5,62	54,2	7,95
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
79	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	42,89
09	Макароньы отварные	160	6,04	4,58	38,5	218,48	10,46
77	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	12,00
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,75	136,02	3,01
	Итого:		20,57	26,12	95,11	700,8	90,13
5-й день							
75	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	22,34
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32	17,64
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
82	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00	23,75
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02	2,65
	Итого:		14,19	24,1	64,03	534,07	90,13

		6-й день					
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60	6,14
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4	54,23
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6	1,60
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,28
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	12,00
	Итого:		14,23	16,37	50,65	398,89	90,13