

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)