



С. М. Монахова
Директор ЧБДОУ № 20



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
М.П. по ОИСиП города Ростова-на-Дону
Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков

для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет) + овз

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер.пен	Цена
1-я неделя							
1-й день							
15-15	Сыр твёрдый	10	4	3,9	0	36	12,48
79-21	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	12,75
120-15	Суп молочн. с макарон. изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	16,76
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,73	135,77	17,73
хл	Хлеб пшеничный	47	3,08	0,4	19,32	94	2,98
фр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13,75
Итого:		567	17,07	20,07	62,34	498,86	76,45
2-й день							
268-21	Омлет натуральный	150	13,93	24,827	0,72	289,65	55,15
376-15	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12
	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,50
хл	Хлеб пшеничный	21	3,08	0,4	19,32	96,8	1,30
фр.	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	12,38
Итого:		511	21,13	28,357	63,851	608,86	76,45
3-й день							
279-15	Тефтели из говядины с соусом 80/30	110	11,08	21,78	10,8	292	58,06
309-15	Вермишель отварная	160	7,91	6,13	33,89	223,08	14,19
376-15	Чай с сахаром	210	0,054	0,006	9,165	37,962	2,12
фр.	Хлеб пшеничный	33	1,32	0,24	7,928	39,6	2,08
Итого:		513	20,364	28,156	61,783	592,642	76,45
4-й день							
224-15	Запеканка творожная с морковью и	120	16,90	15,10	34,43	371,42	52,70
377-15	Чай с сахаром и лимоном	214	0,13	0,2	12,201	48,78	3,29
хл	Хлеб пшеничный	41	1,32	0,24	7,928	39,6	2,58
фр.	Яблоко	130	0,4	0,2	9,8	47	17,88
Итого:		505	18,75	15,74	64,36	506,80	76,45
5-й день							
26-21	Салат из свеклы отварной	60	1,44	6,1	7,6	91,00	6,58
260-15	Гуляш свиной 50/50 (лопатка)	100	14,44	35,03	17,12	443,58	52,46
302-15	Каша пшеничная	150	4,184	5,007	23,943	157,5	12,80
376-15	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12
хл	Хлеб пшеничный	39	3,2	7,93	29,12	90,31	2,49
Итого:		559	23,394	54,267	89,984	831,17	76,45
2-я неделя							
1-й день							
№ 9-21	Салат из квашеной капусты	70	0,24	1,8	0,78	20,4	11,15
234-15	Биточки рыбные	100	12,857	1,571	10	105,714	29,73
304-15	Рис отварной	150	4,614	6,45	48,204	269,322	16,59
376-15	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12

хл	Хлеб пшеничный	27	1,32	0,24	7,928	39,6	1,73
фр.	Яблоко	110	0,4	0,2	9,8	47	15,13
Итого:		667	19,561	10,461	88,913	530,816	76,45
2-й день							
224-15	Запеканка творожная с морковью и	120	11,16	13,13	44,01	298,50	52,70
377-15	Чай с сахаром и лимоном	214	0,054	0,006	9,165	62	3,29
хл	Хлеб пшеничный	41	3,08	0,4	19,32	96,8	2,58
фр.	Яблоко	130	0,4	0,2	9,8	47	17,88
Итого:		505	14,694	13,736	82,295	504,3	76,45
3-й день							
295-15	Котлета рубленая из филе птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78	41,45
302-15	Каша пшеничная	150	3,808	3,078	40,006	202,952	12,80
376-15	Чай с сахаром	210	0,13	0,2	12,201	48,78	2,12
хл	Хлеб пшеничный	46	3,04	1,12	20,56	104,48	2,89
фр.	Яблоко	125	2	2	17	94	17,19
Итого :		621	20,608	15,028	101,717	622,992	76,45
4-й день							
53-21	Икра из свеклы	100	0,93	3,37	4,44	43,43	11,64
297-15	Фрикадельки куриные с соусом	110	8,601	9,769	9,668	161,407	41,82
309-15	Макароны отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	13,31
	Мармелад	15	0,02	0	7,94	48,15	4,51
377-15	Чай с сахаром и лимоном	214	0,054	0,006	9,165	62	3,29
хл	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,48	1,88
Итого:		619	18,683	18,84	90,27	638,948	76,45
5-й день							
229-21	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	4,56	5,79	24,23	167,35	27,64
383-15	Какао с молоком сгущенным	200	5,139	4,32	18,738	135,774	17,73
десерт	Пряник	25	1,68	1,5	22,89	108,6	7,81
хл	Хлеб пшеничный	27	3,04	1,12	20,56	104,48	1,7
фр.	Апельсин	119	0,4	0,2	9,8	47	21,57
Итого:		561	14,819	12,93	96,218	563,204	76,45