

Согласовано
 Руководитель ЧБОУ Лицей №1
 Лицей Колоткова Ж.Ч

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 МХП «ОНИС» города Ростова-на-Дону
 Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтраков для обучающихся 5-11 классов (с 11-17 лет) из малообеспеченных семей

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	Цены
1 неделя							
1-й день							
№9-15	Сыр твёрдый	15	4	3,9	0	54	18,72
14-15	Масло сливочное	15	1,2	7,25	0,28	99,13	19,13
120-15	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	16,76
383-15	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	17,73
хлеб	Хлеб пшеничный	42	6,02	2,18	4,3	204,1	2,66
фрукт	Яблоко	110	0,4	0,2	9,8	47	15,13
Итого:		582	21,13	21,65	47,46	659,93	90,13
2-й день							
тк	Зеленый горошек	25	4,3	3	0	4,00	11,09
268-21	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	0,72	289,65	55,15
376-15	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
	Булочка алтайская	40	3,59	2,53	21,81	126,63	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,32	0,24	7,93	39,6	2,52
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,2	47	13,75
Итого:		565	23,67	30,81	54,86	568,88	90,13
3-й день							
279-15	Тефтели из говядины с соусом 80/30	110	7,49	11,49	5,24	127	58,06
309-15	Вермишель отварн.	150	6,32	4,5	38,85	221,25	13,31
377-15	Чай с сах., лимон.	214	0,13	0,02	15,2	62	3,29
хлеб	Хлеб пшеничный	38	3,2	7,93	29,68	104	2,41
фрукт	Яблоко	95	0,4	0,2	9,8	47	13,06
Итого:		607	17,54	24,14	98,77	561,25	90,13
4-й день							
224-15	Запеканка из творога с морковью и молоком	150	11,16	13,13	44,01	298,50	65,88
377-15	Чай с сахар, лим.	214	0,13	0,02	15,2	62	3,29
хлеб	Хлеб пшеничный	38	6,02	2,18	4,3	204,1	2,40
фрукт	Яблоко	135	0,54	0,12	10,2	52	18,56
Итого:		537	17,85	15,45	73,71	616,6	90,13
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	3,808	3,078	40,006	202,952	12,80
376-15	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,24	7,93	39,6	2,42
фрукт	Яблоко	100	0,2	0,1	4,86	25,8	13,75
Итого:		658	21,338	44,568	92,716	864,932	90,13
6-й день							
229	Каша «Дружба» молочная 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	27,64
десерт	Пряник	25	1,68	1,5	22,89	108,6	7,81
75	Сыр твердый	15	4	3,9	0	54	18,08
383	Какао с молоком сгущенным	200	5,13	4,32	18,72	135,7	17,73
хлеб	Хлеб пшеничный	37	3,08	1,12	20,56	102,16	2,37
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	10,3	47,00	16,5
Итого:		587	20,14	21,39	94,97	653,23	90,13
2-я неделя							
1-й день							
№9-21	Салат из кваш. капусты	100	0,93	3,37	4,44	43,43	15,93
234	Биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	29,73
302	Рис отварной	180	3,85	4,32	40,17	224,43	19,9
377	Чай с сахаром	210	3,142	2,6	16,34	101,58	2,12

хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,7	17,19	87,45	3,2
фрукт	Яблоко	140	0,32	0,32	7,84	37,6	19,25
Итого:		780	19,612	18,31	97,99	639,49	90,13
2-й день							
224	Запеканка творожная с морковью и молоком	150	11,16	13,13	44,01	298,50	65,88
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	45	4	1,01	24,83	126,31	2,88
фрукт	Яблоко	140	0,08	7,25	0,13	66,09	19,25
Итого:		545	15,54	21,4	75,57	517,9	90,13
3-й день							
70-15	Салат из соленых огурцов	50	0,9	2,16	5,1	43,2	12,17
295	Котлета рубленая из птицы	90	16,87	13,66	19,91	282,48	41,45
302	Каша пшеничная	180	7,58	5,4	46,62	265,5	15,36
376	Чай с сахаром	210	0,2	0,01	6,4	26,4	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,31	0,84	20,53	104,4	2,53
фрукт	Яблоко	120	0,08	7,25	0,13	66,09	16,5
Итого:		690	28,94	29,32	98,69	788,07	90,13
4-й день							
67-15	Винегрет овощной	90	0,92	3,1	5,62	54,2	12,85
297/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	41,82
309	Макароны отварные	150	6,04	4,58	38,5	218,48	13,31
	Мармелад	15	0,2	0	7,94	48,15	4,51
376	Чай с сахаром	210	0,3	0,01	6,6	27	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	28	4,31	1,09	26,75	136,02	1,77
фрукт	Яблоко	100	0,54	0,12	4,86	25,8	13,75
Итого:		703	20,91	18,67	99,94	671,06	90,13
5-й день							
229	Каша «Дружба» молочная 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	27,64
15	Сыр твердый	10	4	3,9	0	54	12,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,142	2,511	16,344	101,582	16,09
хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,77	0,95	23,4	119,02	2,63
десерт	Пряник	25	0,08	7,25	0,13	66,09	7,81
фрукт	Апельсин	130	0,54	0,12	4,86	25,8	23,56
Итого :		596	17,382	25,081	67,234	572,262	90,13
6-й день							
тгк	Зеленый горошек	20	0,31	0,02	0,65	4,00	8,87
268	Омлет натуральный	150	13,93	24,827	0,72	289,65	55,16
376	Чай с сахаром	210	0	0	12,201	48,78	2,12
тгк	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,5
хлеб	Хлеб пшеничный	31	4,31	1,09	26,75	136,02	1,98
фрукт	Яблоко	120	0,54	0,12	4,86	25,8	16,50
Итого :		571	22,69	28,557	66,981	628,65	90,13