



Согласовано
 Директор МБОУ Лицей № 10
 Д.С. Ч. Колоскова

126,18
 УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МУП по ОПСИ города Ростова-на-Дону
 Крутова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов для обучающихся 5-11 классов
 (с 11-17 лет) + ОБЗ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	Цена
1-я неделя							
1-й день							
21-15	Салат из соленых огурцов	50	0,33	0,12	1,12	14,4	12,17
82-15	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,44	6,94	8,55	83	9,69
295-15	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,27	0,11	147,38	41,45
302-15	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	6,09	38,64	247,8	20,51
тгк	Сок фруктовый	200	0,06	0,16	27,8	114,6	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,32	0,24	7,93	39,6	2,18
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		845	20,76	25,02	93,95	693,78	126,18
2-й день							
53-15	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	0,12	2,28	14,4	21,11
97-15	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	11,03
229-15	Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	12,15	11,95	3,8	155	42,57
304-15	Рис отварной	180	3,8	5,37	40	209,4	19,9
тгк	Напиток из смеси фруктов	200	0,2	0,16	20,31	83,12	12,08
хлеб	Хлеб пшеничный	26	1,68	0,35	9,15	49,5	1,61
фрукт	Яблоко	130	2,52	7,98	28,14	193,2	17,88
Итого:		986	26,99	29,01	119,72	817,03	126,18
3-й день							
	Икра кабачковая	75	0,91	0,15	2,28	14,4	18
96-15	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	11,73
29-151	Плов из птицы(бедро) 50/150	200	18,51	16,71	27,34	274	44,33
тгк	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8	114,6	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,89	0,99	24,35	123,88	3
десерт	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	10,31
фрукт	Яблоко	110	0,4	0,4	14,8	70,5	15,13
Итого:		862	27,18	28,25	107,85	862,98	126,18
4-й день							
9-21	Салат из квашеной капусты	60	0,82	0,25	3,1	14,4	12,84
111-15	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,4	4,77
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185	76,75
302	Каша пшеничная	160	6,32	4,5	20,9	221,35	12,14
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,3	0,1	28,2	116,6	3,29
хлеб	Хлеб пшеничный	42	3,8	0,4	36,18	108,14	2,64
фрукт	Яблоко	100	0,4	0,2	9,8	47	13,75
Итого:		876	30,47	23,81	111,6	818,89	126,18
5-й день							
67-15	Винегрет овощной	100	0,66	0,12	2,28	14,4	16,06
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	8,23	118,6	8,35
204	Макароны отварные с сыром	200	7,91	6,13	22,89	223,08	58,65
342	Компот из смеси фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	11,27
хлеб	Хлеб пшеничный	34	3,8	0,4	36,18	108,14	2,15
десерт	Дениш с клубничной начинкой	31	0,44	0,44	10,78	51,7	13,2
фрукт	Яблоко	120	0,4	0,2	9,8	47	16,5
Итого:		885	17,73	11,53	105,36	624,92	126,18
6-й день							

9-21	Салат из квашеной капусты с луком	80	0,38	3,05	2,23	38,18	17,12
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,44	4,77
295	Котлеты рубленые из птицы	90	11,3	11,27	0,11	147,38	41,45
304	Рис отварной	180	3,8	5,37	40	209,4	19,90
тк	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8	114,6	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	44	3,43	0,87	21,48	109,31	2,76
фрукт	Яблоко	120	0,2	0,4	9,8	47	16,5
Итого:		914	24,84	28,25	111,32	792,31	126,18
2-я неделя							
1-й день							
26	Салат из свеклы отварной	100	1,19	0,05	11,43	92,65	10,96
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,45	4,19	11,45	108,4	10,37
256	Мясо тушеное (лопатка св.) 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210	52,17
302	Каша пшеничная	200	6,41	7,51	37,55	243,75	17,07
348	Напиток из шиповника	200	0,32	0,08	28,2	131,17	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,98	1,01	24,83	126,31	3,16
фрукт	Яблоко	165	0,2	0,4	9,8	47	22,69
Итого:		1015	26,13	18,01	123,37	959,28	126,18
2-й день							
21-15	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,71	0,04	7,19	31,92	19,46
118	Суп крестьянский с крупой ячневой	200	1,51	4,26	8,26	77,84	6,85
291	Плов из птицы (бедро) 50/150	200	26,69	17,82	47	451,17	40,69
тк	Сок фруктовый	200	0,06	0,06	15,34	62,44	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	42	3,89	0,99	24,35	123,88	2,66
десерт	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,2
	Мармелад	15	0,02	7,94	48,15	0,01	4,51
фрукт	Яблоко	110	0,28	0,28	6,86	22,4	15,13
Итого:		877	34,86	33,09	158,85	863,66	126,18
3-й день							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,44	6,1	7,6	91	21,11
103	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,6	9,07
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	34,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,1	4,86	14,14	112,65	24,61
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	11,54
хлеб	Хлеб пшеничный	48	3,2	0,82	20,05	102,02	3,01
фрукт	Яблоко	160	0,63	0,14	2,67	30,1	22
Итого:		988	19,78	21,16	90,7	677,37	126,18
4-й день							
9-21	Салат из квашеной капусты	50	0,57	2,67	2,31	36,75	10,7
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	10,52
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71	64,11
тк	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,8	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	32	2,59	0,66	16,23	82,59	2,04
фрукт	Яблоко	110	0,2	0,4	9,8	47	15,13
Итого:		792	19,35	41,52	86,62	813,05	126,18
5-й день							
9-21	Салат из квашеной капусты	40	0,38	3,05	2,23	38,18	8,56
111-15	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,44	4,77
255/332	Печень по - строгановски 50/50	100	14,24	15,93	14,8	259,2	80,27
304	Рис отварной	150	2,92	2,36	30,67	156,06	16,59
377	Чай с сахаром	210	0,3	0,1	10,3	42,7	2,12
хлеб	Хлеб пшеничный	24	3,43	0,87	21,48	109,31	1,49
фрукт	Яблоко	90	0,2	0,4	9,8	47	12,38
Итого:		814	27,04	29,84	99,18	778,89	126,18
6-й день							
67	Винегрет овощной	100	0,66	0,12	2,28	14,4	16,06

126,18

97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	11,03
309	Макароны отварные	150	6,41	7,51	37,55	243,75	13,31
229	Рыба тушеная в томате 75/75	150	18,52	9,41	7,22	199,5	42,57
тк	Сок фруктовый	200	0,13	0,05	24,54	117	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	47	3,38	0,86	21,01	106,87	3,03
фрукт	Яблоко	120	0,2	0,4	9,8	47	16,50
Итого:		967	31,17	20,61	115,9	819,72	126,18

