

Сотласова И.  
 Директор МБОУ Лицей №20  
 Зам. Лицей М. И. Корыткова



УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор  
 МУП по ОНСи города Ростова-на-Дону  
 Круглова Г.В.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	цена
<b>1-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
70-15	Салат из соленых огурцов с луком	65	0,33	0,12	1,12	14,4	15,81
82	Борщ со свежей капусты и картофелем	200	1,44	6,94	8,55	83	9,69
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,27	0,11	147,38	41,45
309	Макароны отварные	150	3,06	4,8	20,44	137,25	13,31
348	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	7,33
хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,34	11,14	55,44	2,54
<b>Итого:</b>		743	18,1	23,49	56,56	499,47	<b>90,13</b>
<b>2-й день</b>							
52	Салат из свеклы зелен.горошком	65	0,91	0,15	2,28	14,4	13,72
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	11,03
304	Рис отварной	150	3,8	5,37	40	202,9	16,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	18,52	9,41	7,22	199,5	42,57
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,13	0,02	15,2	62	3,29
хлеб	Хлеб пшеничный	46	1,84	0,34	11,14	55,44	2,93
<b>Итого:</b>		812	30,18	18,37	91,88	646,65	<b>90,13</b>
<b>3-й день</b>							
	Икра кабачковая	50	0,91	0,15	2,28	14,4	12,6
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	11,73
291	Плов из птицы(бедро) 50/150	200	18,51	16,7	27,34	274	40,69
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	27,8	114,6	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	36	1,2	0,24	8,72	42	2,29
фрукт	Яблоко	95	0,4	0,2	9,8	47	13,06
<b>Итого:</b>		787	22,79	25,59	85,52	663,6	<b>90,13</b>
<b>4-й день</b>							
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,4	4,77
261	Печень тушеная в соусе 40/40	80	13,26	11,2	3,52	185	65,55
302	Каша пшеничная	180	0,32	4,5	20,9	221,35	13,66
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,13	0,02	15,2	62	3,29
хлеб	Хлеб пшеничный	45	1,5	0,34	9,1	89,87	2,86
<b>Итого:</b>		716	20,95	23,27	71,62	739,22	<b>90,13</b>
<b>5-й день</b>							
102	Суп картофельный гороховый	200	4,39	4,22	8,23	118,6	8,35
204	Макароны отварные с сыром 168/32	200	7,91	6,13	22,89	223,08	58,58
348	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	7,33
хлеб	Хлеб пшеничный	44	3,43	0,87	21,48	109,31	2,81
фрукт	Яблоко	95	0,4	0,2	9,8	47	13,06
<b>Итого:</b>		738	16,26	11,44	77,6	559,99	<b>90,13</b>
<b>6-й день</b>							
09-21	Салат из квашеной капусты	95	0,15	1,52	1,1	17,2	15,13
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,44	4,77
295	Котлеты рубленые из птицы	90	11,3	11,3	0,11	147,38	41,45
304	Рис отварной	150	3,8	5,37	40	209,4	16,59

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	27,8	114,6	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	38	3,43	0,87	21,48	109,31	2,43
<b>Итого:</b>		770	24,41	26,35	100,39	724,33	<b>90,13</b>
<b>2-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,45	4,19	11,45	108,4	10,37
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210	52,15
302	Каша пшеничная	180	6,41	7,51	37,55	243,75	15,32
348	Напиток из шиповника	200	0,32	0,08	28,2	131,17	9,76
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2,53
<b>Итого:</b>		722	23,92	16,95	96,63	787,32	<b>90,13</b>
<b>2-й день</b>							
21-15	Салат из соленых огурцов	50	0,71	0,04	7,19	31,92	12,17
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
тгк	Сок фруктовый	200	0,06	0,06	15,34	62,44	23,68
хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,89	0,99	24,35	123,88	2,23
десерт	Мармелад	15	0,2	0	7,94	48,15	4,51
<b>Итого:</b>		715	33,06	23,17	110,08	795,4	<b>90,13</b>
<b>3-й день</b>							
53	Салат из свеклы отварной	100	0,3	1,2	1,65	18,56	11,06
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	150	3,1	4,86	14,14	112,65	20,57
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	3,05
<b>Итого:</b>		805	18,01	16,12	82,08	574,83	<b>90,13</b>
<b>4-й день</b>							
09-21	Салат из квашеной капусты	65	0,57	2,67	2,31	36,75	10,35
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	10,52
259	Жаркое по-домашнему 40/150	190	14,06	33,71	18,95	437,71	64,11
377	Чай с сахаром и лимоном	214	0,66	0,09	32,01	132,8	3,29
хлеб	Хлеб пшеничный	29	2,59	0,66	16,23	82,59	1,86
<b>Итого:</b>		682	19,15	41,12	76,82	766,05	<b>90,13</b>
<b>5-й день</b>							
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,9	126,44	4,77
255-332	Печень по - строгановски 40/40	80	14,24	15,93	14,8	259,2	65,3
309	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	22	3,43	0,87	21,48	109,31	1,35
<b>Итого:</b>		662	26,46	26,39	87,15	693,71	<b>90,13</b>
<b>6-й день</b>							
21-15	Салат из соленых огурцов	40	1,44	6,1	7,6	91	9,73
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	11,03
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130	34,84
309	Макаронные отварные	150	6,41	7,51	37,55	243,75	13,31
348	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,05	24,54	117	6,6
хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,86	21,01	106,87	2,24
фрукт	Яблоко	90	0,4	0,2	9,8	47	12,38
<b>Итого:</b>		810	22,76	23,9	121,74	826,82	<b>90,13</b>