

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор МУЦ по ОПС Цг. Ростова на Дону

Г.В. Круглова

26.10.2023

Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОБЗ

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	240	21,42	5,5	4,54	20,08	143,8
616	Хлеб йодированный	39	2,79	3	0,31	19,93	93,6
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	20,79	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	11,88	0,1	7,25	0,14	66,2
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19,57	3,97	3,2	25,78	144
	Итого	504	76,45	16,59	19,08	65,93	497,7
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	9,77	1,36	3,91	10,79	80,27
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,34	6,61	4,55	36,06	214,99
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	90	50,52	15,09	6,85	12,34	170,22
616	Хлеб йодированный	50	3,63	3,85	0,4	25,55	120
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	70	7,09	0,95	4,26	5,51	62,9
	Итого	760	107,03	28,86	20,17	110,05	740,38
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,1	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
785	Омлет натуральный № 210-11	150	47,47	15,08	16,73	2,87	221,07
616	Хлеб йодированный	42	3,03	3,23	0,34	21,46	100,8
723	Печенье овсяное Сладкая Слобода	23	6,35	1,56	4,26	15,3	104,88
	Итого	535	76,45	20,48	21,84	60,85	518,07
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
609	Суп картофельный № 97-11	200	11,35	1,9	2,25	15,76	92,79
594	Рис отварной № 304-2011	150	16,77	3,7	5,43	35,91	194,37
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	140	45,98	12,58	6,63	6,79	130,55
616	Хлеб йодированный	45	3,26	3,46	0,36	22,99	108
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	16,28	0,14	0,05	18,94	77,42
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	60	10,01	0,96	3	4,61	50,03
615	Хлеб Бородинский	47	3,38	3,2	0,61	19,13	97,29
	Итого	842	107,03	25,94	18,33	124,13	750,45

1 неделя 3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	40	2,86	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,2	0,1	0,03	10	38,61
865	Тефтели гов. со см.соусом № 279-15	120	58,13	10,14	15,91	12,9	231,95
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,26	5,24	4,28	31,02	183,67
	Итого	520	76,45	18,56	20,54	74,36	550,23

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
611	Икра кабачковая (конс.) порцион.	70	20,16	1,4	6,3	5,98	85,4
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	11,76	1,68	4,09	13,38	99,29
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	46,9	17,12	17,58	39,75	340,06
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,78	0,31	0,25	17,15	80,97
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
616	Хлеб йодированный	45	3,2	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	24	1,73	1,63	0,31	9,77	49,68
	Итого	839	107,03	26,08	29,37	120,78	817,4

1 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1079	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл. № 282-21	195	56,88	11,11	12,37	46,9	343,75
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,1	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	38	2,72	2,93	0,3	19,42	91,2
	Итого	533	76,45	14,57	13,1	85,58	517,27

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,83	1,83	4,01	12,53	94,41
752	Печень тушеная в соусе 261-11	90	65,19	12,07	7,67	4,87	170,26
616	Хлеб йодированный	46	3,28	3,54	0,37	23,51	110,4
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	160	13,17	7,05	4,85	38,47	229,32
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	13,77	0,51	3,05	1,6	36,98
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	190	6,79	0,44	0	18,79	74,19
	Итого	746	107,03	25,44	19,95	99,77	715,56

1 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,89	0,09	0,02	8,57	33,09
616	Хлеб йодированный	32	2,32	2,46	0,26	16,35	76,8
755	Макаронные изделия отварные с сыром № 204-11	190	58,49	13,65	13,74	32,44	321,41
	Итого	502	76,45	16,6	14,42	67,16	476,3

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	8,69	4,06	4,26	15,56	118,26

616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	12,16	0,49	0,07	12,71	53,65
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	53,48	10,81	20,43	2,82	184,43
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	14,45	1,68	5,09	9,5	89,5
615	Хлеб Бородинский	26	1,87	1,77	0,34	10,58	53,82
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	180	13,14	7,93	6,83	45,6	209,89
	Итого	851	107,03	30,2	37,38	119,76	817,55
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	54	3,86	4,16	0,43	27,59	129,6
1077	Салат из квашеной капусты с зел, горошком № 47-15	90	22,59	1,86	3,02	6,7	63,83
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,1	0,13	0,03	9,46	37,32
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	46,9	17,12	17,58	39,75	340,06
	Итого	544	76,45	23,27	21,06	83,5	570,81
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	6,08	0,81	3,65	4,72	53,91
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	200	10,25	2,78	4,06	12,63	98,15
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	190	7,16	0,32	0,27	18,1	85,47
615	Хлеб Бородинский	20	1,44	1,36	0,26	8,14	41,4
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	150	10,95	6,61	5,69	38	203,24
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	53,14	10,76	20,43	2,47	184,43
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
	Итого	870	107,03	26,16	35,12	115,28	812,1
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1079	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл, № 282-21	195	56,88	11,11	12,37	46,9	343,75
616	Хлеб йодированный	31	2,24	2,39	0,25	15,84	74,4
600	Яблоки (порциями)	110	15,13	0,44	0,44	10,78	49,5
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,2	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	546	76,45	14,04	13,09	83,52	506,26
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
598	Мармелад Клубн, со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
616	Хлеб йодированный	54	3,85	4,16	0,43	27,59	129,6
836	Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	60	10,35	0,94	6,08	4,76	77,99
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	8,69	4,06	4,26	15,56	118,26
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	54,37	13,78	2,55	8,2	108,08
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,15	0,46	0	19,78	78,1
594	Рис отварной № 304-2011	150	16,77	3,7	5,43	35,91	194,37
	Итого	792	107,03	27,1	18,75	125,75	758,96

2 неделя 3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	50,52	15,09	6,85	12,34	170,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	13,99	7,49	5,15	40,87	223,65
616	Хлеб йодированный	39	2,77	3	0,31	19,93	93,6
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,32	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	531	76,45	25,72	12,34	97,21	579,96

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	9,36	2,11	2,22	16,37	95,66
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	18,37	8,6	5,97	42,22	261,43
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	16,28	0,14	0,05	18,94	77,42
615	Хлеб Бородинский	20	1,44	1,36	0,26	8,14	41,4
709	Икра морковная № 75-2011	60	8,24	0,85	4,04	5,21	58,9
643	Птица, тушенная в соусе № 290-15	110	50,31	17,35	13	3,01	178,9
616	Хлеб йодированный	42	3,03	3,23	0,34	21,46	100,8
	Итого	782	107,03	33,64	25,88	115,35	814,51

2 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	65	8,57	1	4,38	6,99	68,95
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13,26	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	39	2,81	3	0,31	19,93	93,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,1	0,13	0,03	9,46	37,32
622	Котлета Нежная № 373-21	90	48,71	15,09	5,48	10,31	147,7
	Итого	544	76,45	24,46	14,48	77,71	531,24

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	80	8,8	1,24	4,07	7,45	70,56
767	Суп из овощей № 99-11	200	10,96	1,4	3,98	9,09	77,95
1030	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/125 № 259-15	200	70,89	14,26	24,06	20,04	355
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,15	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	47	3,38	3,62	0,38	24,02	112,8
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
	Итого	745	107,03	20,98	32,49	94,33	746,97

2 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
597	Пряники (порциями)	23	7,04	1,24	1,17	17,02	63,97
616	Хлеб йодированный	45	3,23	3,46	0,36	22,99	108
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	28,73	5,64	9,47	39,1	212,94
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого	598	76,45	14,83	14,72	117,63	587,41

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	4,96	1,81	4,01	12,47	94,11
616	Хлеб йодированный	51	3,63	3,93	0,41	26,06	122,4
724	Голубцы ленивые №333-2021	90	70,65	9,59	8,05	5,02	134,54
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,34	6,61	4,55	36,06	214,99
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,54	0,34	0,28	19,05	89,96
708	Икра свекольная № 75-2011	60	7,91	0,92	4,04	6,46	63,65
	Итого	751	107,03	23,2	21,34	105,12	719,65

