

Начальник МКУ Отдел образования
Кировского района г. Ростова-на-Дону



"СОГЛАСОВАНО"

А.И. Воронцова

Ген. директор МУП по ОИСП г. Ростова-на-Дону



"УТВЕРЖДАЮ"

Г.В. Круглова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей 12 лет и старше (малообеспеченные)

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	38	2.72	2.93	0.3	19.42	91.2
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
600	Яблоки (порциями)	100	13.75	0.4	0.4	9.8	45
	Итого	603	90.13	16.92	19.47	75.22	540.3

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	250	12.21	1.7	4.89	13.48	100.34
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	160	13.17	7.05	4.85	38.47	229.32
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	50.23	15.09	6.85	12.34	170.22
616	Хлеб йодированный	50	3.58	3.85	0.4	25.55	120
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	10.94	0.44	0.06	11.44	48.28
	Итого	730	90.13	28.13	17.05	101.28	668.16

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	190	3.22	0.12	0.03	8.99	35.45
600	Яблоки (порциями)	100	13.75	0.4	0.4	9.8	45
785	Омлет натуральный № 210-11	160	50.63	16.08	17.84	3.06	235.81
616	Хлеб йодированный	40	2.89	3.08	0.32	20.44	96
723	Печенье овсяное Сладкая Слобода	23	6.35	1.56	4.26	15.3	104.88
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	30	13.29	0.93	0.06	1.95	12
	Итого	543	90.13	22.17	22.91	59.54	529.14

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	42	3	3.23	0.34	21.46	100.8
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6.43	0.41	0	17.8	70.29
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	6.6	0.93	3.05	5.59	52.92
	Итого	772	90.13	22.75	17.7	103.31	641.72

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	39	2.79	3	0.31	19.93	93.6
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
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	70	13.75	0.78	4.3	3.38	55.95
	Итого	589	90.13	19.26	24.83	77.23	603.78

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	11.6	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	380.06

759	Напиток из плодов шиповника № 388-11							
616	Хлеб йодированный	200	7.54	0.34	0.28	19.05	89.96	
	Итого	55	3.93	4.24	0.44	28.1	132	
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	56.75	11.11	12.37	46.9	343.75	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3.39	0.13	0.03	9.46	37.32	
615	Хлеб Бородинский	35	2.49	2.38	0.45	14.24	72.45	
600	Яблоки (порциями)	200	27.5	0.8	0.8	19.6	90	
	Итого	630	90.13	14.42	13.65	90.2	543.52	
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	150.26	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2.1	0.1	0.02	9.52	36.77	
616	Хлеб йодированный	56	4.02	4.31	0.45	28.62	134.4	
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	13.99	7.49	5.15	40.87	243.65	
	Итого	716	90.13	25.8	17.3	96.41	659.49	
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	200	2.1	0.1	0.02	9.52	36.77	
616	Хлеб йодированный	48	3.47	3.7	0.38	24.53	115.2	
755	Макаронны отварные с сыром № 204-11	230	70.81	16.52	16.64	39.27	376.97	
	Итого	578	90.13	20.72	17.44	83.12	573.94	
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	48	3.44	3.7	0.38	24.53	115.2	
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	10.94	0.44	0.06	11.44	48.28	
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	53.07	10.81	25.43	2.82	284.43	
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	13.99	7.49	5.15	40.87	243.65	
	Итого	698	90.13	26.5	35.28	95.22	809.82	
1 неделя 6 день								
Завтрак								
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
				Белки	Жиры	Углеводы		
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	33.04	6.48	10.89	44.96	302.39	
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	20.79	4.02	3.78	0	50.1	
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19.57	3.97	3.2	25.78	144	
616	Хлеб йодированный	42	2.98	3.23	0.34	21.46	100.8	
600	Яблоки (порциями)	100	13.75	0.4	0.4	9.8	45	
	Итого	587	90.13	18.1	18.61	102	642.29	
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	250	6.04	2.28	5.02	15.66	118.02	
796	Котлета рубл, из птицы № 294-11	100	55.91	18.34	9.66	15.49	219.82	
594	Рис отварной № 304-2011	150	16.77	3.7	5.43	35.91	194.37	
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7.54	0.34	0.28	19.05	89.96	
616	Хлеб йодированный	54	3.87	4.16	0.43	27.59	129.6	
	Итого	754	90.13	28.82	20.82	113.7	751.77	
2 неделя 1 день								
Завтрак								
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
				Белки	Жиры	Углеводы		
1055	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	110	29.62	1.23	6.73	4.31	83.85	

616	Хлеб йодированный							
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	58	4.16	4.47	0.46	29.64	139.2	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	46.9	17.12	17.58	39.75	380.06	
723	Печенье овсяное Сладкая Слобода	200	3.1	0.13	0.03	9.46	37.32	
	Итого	23	6.35	1.56	4.26	15.3	104.88	
		591	90.13	24.51	29.06	98.46	745.31	
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	
615	Хлеб Бородинский	41	2.92	2.79	0.53	16.69	84.87	
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	10.95	6.61	5.69	38	233.24	
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	53.14	10.76	25.44	2.47	282.85	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	190	6.79	0.44	0	18.79	74.19	
	Итого	741	90.13	24.19	39.37	93.3	827.21	
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	200	58.2	11.39	12.68	48.1	352.56	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3.1	0.13	0.03	9.46	37.32	
616	Хлеб йодированный	38	2.7	2.93	0.3	19.42	91.2	
600	Яблоки (порциями)	190	26.13	0.76	0.76	18.62	85.5	
	Итого	628	90.13	15.21	13.77	95.6	566.58	
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	
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	54.37	13.78	2.55	8.2	108.08	
594	Рис отварной № 304-2011	150	16.77	3.7	5.43	35.91	194.37	
616	Хлеб йодированный	49	3.51	3.77	0.39	25.04	117.6	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	190	6.79	0.44	0	18.79	74.19	
	Итого	699	90.13	25.75	12.63	103.5	612.5	
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	50.23	15.09	6.85	12.34	170.22	
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	15.63	8.37	5.76	45.68	272.32	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2.1	0.1	0.02	9.52	36.77	
616	Хлеб йодированный	40	2.9	3.08	0.32	20.44	96	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	65	13.42	1.06	2.71	5.19	48.76	
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5.85	0	0	13.95	52.56	
	Итого	603	90.13	27.7	15.66	107.12	676.63	
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	160	19.59	9.18	6.37	45.04	278.86	
615	Хлеб Бородинский	41	2.91	2.79	0.53	16.69	84.87	
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	110	50.31	17.35	13	3.01	198.9	
812	Компот из яблок № 342-11	200	7.96	0.16	0.16	13.9	55.9	
	Итого	711	90.13	31.59	22.28	95.01	714.19	
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	100	13.18	1.54	6.74	10.76	106.08	
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5.85	0	0	13.95	52.56	
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	15.91	6.29	5.13	37.22	220.41	
616	Хлеб йодированный	50	3.61	3.85	0.4	25.55	120	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3.1	0.13	0.03	9.46	37.32	

622	Котлета Нежная № 373-21	90	48.48	15.09	5.48	10.31	147.7
	Итого	638	90.13	26.9	17.78	107.25	684.07
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	60	6.6	0.93	3.05	5.59	52.92
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	175	62.03	12.48	21.05	17.53	310.63
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7.15	0.46	0	19.78	78.1
616	Хлеб йодированный	47	3.39	3.62	0.38	24.02	112.8
	Итого	682	90.13	18.89	28.46	76.01	632.4
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	83.97
616	Хлеб йодированный	40	2.86	3.08	0.32	20.44	96
1089	Капша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	250	35.91	7.05	11.83	48.87	328.68
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19.57	3.97	3.2	25.78	144
600	Яблоки (порциями)	180	24.75	0.72	0.72	17.64	81
	Итого	693	90.13	16.06	17.24	129.75	733.65
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
724	Голубцы ленивые №333-2021	90	70.65	9.59	8.05	5.02	134.54
1081	Капша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	150	10.17	4.8	4.35	31.55	187.9
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1.89	0.09	0.02	8.57	33.09
615	Хлеб Бородинский	36	2.59	2.45	0.47	14.65	74.52
	Итого	656	90.13	18.76	16.9	72.32	524.46
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
785	Омлет натуральный № 210-11	120	37.98	12.06	13.38	2.29	176.85
1090	Какао с молоком №382-2011	200	19.57	3.97	3.2	25.78	144
600	Яблоки (порциями)	120	16.5	0.48	0.48	11.76	54
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	30	13.29	0.93	0.06	1.95	12
615	Хлеб Бородинский	39	2.79	2.65	0.51	15.87	80.73
	Итого	509	90.13	20.09	17.63	57.65	467.58
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
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	13.26	5.24	4.28	31.02	183.67
616	Хлеб йодированный	50	3.6	3.85	0.4	25.55	120
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	80	16.52	1.3	3.33	6.39	60.01
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3.32	0.14	0.03	10.12	39.93
765	Шницель рыбный натуральный № 235-11	90	42.08	11.56	6.98	8.44	137.8
	Итого	784	90.13	23.99	17.27	97.28	634.2