

Согласовано!
Директор МАОУ "Школа №15"
Новоходский А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

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

01.09.2023



Е.В. Круглова

Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся

1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОВЗ

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	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							
№ рецеп	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	7,91	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)	180	21,31	0,9	0,18	17,82	82,8
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	90	50,23	14,09	9,85	12,34	170,22
616	Хлеб йодированный	54	3,91	4,16	0,43	27,59	129,6
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	9,47	0,48	0,6	1,56	8,4
	Итого	734	107,03	27,6	23,52	106,16	686,28
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03	14,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
785	Омлет натуральный № 210-11	150	47,47	14,08	14,73	2,87	221,07
616	Хлеб йодированный	38	2,74	2,93	0,3	19,42	91,2
723	Печенье овсяное Сладкая Слобода	23	6,35	1,56	4,26	15,3	104,88
	Итого	531	76,45	19,18	19,8	63,81	508,47
Обед							
№ рецеп	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	150	49,27	13,48	10,11	7,27	146,87
616	Хлеб йодированный	48	3,47	3,7	0,38	24,53	115,2
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	14,51	0,14	0,05	18,94	77,42
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	70	11,66	0,53	4,86	1,73	47,07
	Итого	818	107,03	23,45	23,08	104,14	673,72

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	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							
№ рецеп	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	15,58	39,75	380,06
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	3,22	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	26	1,87	1,77	0,34	10,58	53,82
	Итого	841	107,03	26,22	27,4	121,59	861,54
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	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	13,11	15,37	46,9	343,75
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	36	2,56	2,77	0,29	18,4	86,4
	Итого	531	76,45	16,41	16,09	84,56	512,47
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	90	17,68	1	5,52	4,35	71,94
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	5,87	150,26
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,1	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	13,99	7,49	5,15	40,87	243,65
	Итого	795	137,27	25,95	22,73	96,13	705,03
Неделя 1 день 5							
Завтрак							
№ рецеп	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	Макароны отварные с сыром № 204-11	190	58,49	13,65	14,74	32,44	311,41
	Итого	502	76,45	16,6	15,42	67,16	466,3
Обед							
№ рецеп	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	3,26	15,56	118,26
615	Хлеб Бородинский	32	2,28	2,18	0,42	13,02	66,24
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,77	0,39	25,04	117,6

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	53,07	10,31	15,43	2,82	234,43
776	Салат из белокач.капусты с зел.горошком № 45-11	100	14,45	1,68	4,09	9,5	89,5
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	13,14	5,49	5,15	40,87	143,65
	Итого	857	107,03	27,98	28,81	119,52	823,33
Неделя 2 день 1							
Завтрак							
№ рецеп	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	85	22,89	0,95	5,2	3,33	64,8
616	Хлеб йодированный	46	3,31	3,54	0,37	23,51	110,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,35	0,13	0,03	9,46	37,32
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	46,9	15,12	14,58	39,75	380,06
	Итого	531	76,45	19,74	20,18	76,05	592,58
Обед							
№ рецеп	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	200	7,54	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	42	2,99	2,86	0,55	17,09	86,94
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	10,95	6,61	4,69	38	233,24
600	Яблоки (порциями)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	54
804	Мясо тушеное свин. № 256-11	100	52,72	10,76	14,44	2,47	242,85
	Итого	872	107,03	24,64	28,15	105,72	859,05
Неделя 2 день 2							
Завтрак							
№ рецеп	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	12,11	15,37	46,9	343,75
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,39	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб йодированный	36	2,56	2,77	0,29	18,4	86,4
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	531	76,45	15,41	16,09	84,56	512,47
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	11,32	0,59	3,86	2,3	44,88
598	Мармелад Клубн. со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	8,69	4,06	6,26	15,56	118,26
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	54,37	13,78	7,55	8,2	108,08
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,43	0,41	0	17,8	70,29
594	Рис отварной № 304-2011	150	16,77	3,7	5,43	35,91	194,37
	Итого	768	107,03	26,39	23,5	119,27	708,44
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	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	11,09	9,85	10,34	160,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	15,63	5,37	5,76	33,68	272,32
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,1	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	37	2,64	2,85	0,3	18,91	88,8

598	Мармелад Клуби, со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
	Итого	535	76,45	19,41	15,93	86,4	610,67
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	60	12,39	0,98	2,5	4,79	45,01
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	190	13,78	0,13	0,05	17,99	73,54
615	Хлеб Бородинский	39	2,82	2,65	0,51	15,87	80,73
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	110	50,31	13,35	13	3,01	198,9
	Итого	749	107,03	27,82	24,25	100,25	755,27
2 недели 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	4,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	38	2,74	2,93	0,3	19,42	91,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,4	0,13	0,03	9,46	37,32
622	Коглета Нежная № 373-21	90	48,48	11,09	6,48	10,31	147,7
	Итого	543	76,45	19,39	15,47	77,2	528,84
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	85	9,35	1,32	4,32	7,92	74,97
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	70,42	16,26	20,06	23,04	355
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,15	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	46	3,3	3,54	0,37	23,51	110,4
598	Мармелад Клуби, со сл. (на порцию)	18	5,85	0	0	13,95	52,56
	Итого	749	107,03	22,98	28,73	97,29	748,98
2 недели 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	14,02	83,97
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	22,1	223,94
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	19,57	3,97	4,2	15,78	134
600	Яблоки (порциями)	130	17,88	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого	598	76,45	14,83	15,72	87,63	608,41
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	4,83	1,83	4,01	12,53	94,41
616	Хлеб йодированный	51	3,69	3,93	0,41	26,06	122,4
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	13,99	7,49	5,15	40,87	243,65
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,78	0,31	0,25	17,15	80,97
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	70	7,09	0,95	4,26	5,51	62,9
724	Голубцы ленивые № 333-2021	90	70,65	9,59	9,05	5,02	134,54
	Итого	761	107,03	24,1	23,13	107,14	738,87