



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

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов
 для обучающихся 1-4 классов**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	40	1,8	3,7	2,8	47,1
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	1,8	4,9	10,9	103,8
268	Биточки из говядины	90	12,2	23,5	12,4	310,4
312	Пюре картофельное	130	5,4	4,5	26,4	168,5
тк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	34	3,2	0,3	17,4	98,3
	Итого:		24,7	37	98,1	844,65
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,9	3,1	5,6	47,1
97	Суп картофельный	200	1,8	4,9	10,9	103,8
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	12,2	23,5	12,4	310,4
350	Кисель из вишни	180	2,5	8	28,1	193,2
тк	Печенье сахарное	42	0,3	0,1	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	33	3,2	0,4	19,3	94
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		22,2	40,2	112,5	904,73
3-й день						
59	Морковь тушен с черносливом	65	0,9	3,1	5,6	47,1
96	Рассольник ленинградский	200	1,8	4,9	10,9	103,8
291	Плов из птицы 75/175	250	12,2	23,5	12,4	310,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	2,5	8	28,1	193,2
	Хлеб пшеничный	58	3,2	0,4	19,3	94
	Бананы	110	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		21,9	40,1	84,3	788,13
4-й день						
75	Огурец соленый	30	0,9	3,1	5,6	47,1
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	2,2	6,2	10	106,1
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	11,7	8,1	12,4	170,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,6	38,3	246
457	Компот из фруктовой смеси	180	0,2	0	20	78,7
	Хлеб пшеничный	48	3,2	0	7,9	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,3	0,2	7,9	39,7
	Итого:		28	24,2	102,2	727,38
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
88	Суп картофельный с рыбой	200	2,23	6,21	10,01	106,15
202	Макароны отварные с сыром	200	12,12	12,4	32,99	293,53
348	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	28,68	118,26
	Хлеб пшеничный	48	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	110				
	Итого:		20,1	23	92,6	657,12
2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,12
84	Борщ с фасолью и карт.со смет.	200/4	6,57	6,06	13,72	137,3
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	3,3	5,44	22,21	151,04
тк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	55	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		26,2	16,7	89,2	768,34

2-й день						
75	Икра морковная	60	0,42	0,06	1,14	6,6
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	4,26	8,26	77,84
291	Плов из птицы 75/175	250	26,69	17,82	47	451,17
	Дениш с малиной	35				
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,06	0,06	15,34	62,44
	Хлеб пшеничный	51	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,4
	Итого:		33,2	22,5	87,6	677,33
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9
103	Суп картофель с вермишелью	200	4,61	3,88	16,45	119,46
235	Шницель рыбный	100	8,83	8,08	12,25	157,95
321	Капуста тушеная	150	3,89	5,35	21,27	157,49
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,05	27,1	112,68
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Апельсин	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Итого:		23,4	21,7	97,9	686,76
4-й день						
	Икра кабачковая	45	0,75	5,25	3,15	55,13
99	Суп из овощей	200	1,48	4,21	8,84	79,56
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,78	22,27	20,81	343,63
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	42	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		22,4	32,2	66,8	640,4
5-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,38	3,05	2,23	38,18
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,9	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,1
	Дениш с клубничной начинкой	35				
	Хлеб пшеничный	48	3,16	0,02	7,93	39,6
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		26	22,3	105	722,73

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. ЕДИНЫЙ СБОРНИК технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь (2021)