

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Г.В. Круглова

12.01.2024

**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 | 230 | 21,26 | 5,27 | 4,35 | 19,24 | 137,81 |
| 737 | Сыр (порциями) № 15-2011 | 15 | 20,79 | 4,02 | 3,78 | 0 | 50,1 |
| 1090 | Какао с молоком №382-2011 | 180 | 18,04 | 3,57 | 2,88 | 23,2 | 129,6 |
| 616 | Хлеб йодированный | 37 | 2,61 | 2,85 | 0,3 | 18,91 | 88,8 |
| 600 | Яблоки (порциями) | 100 | 13,75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| | Итого | 562 | 76,45 | 16,11 | 11,71 | 71,15 | 451,31 |
| Обед | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 760 | Салат из соленых огурцов с луком № 21-11 | 60 | 14,4 | 0,51 | 3,05 | 1,6 | 36,98 |
| 680 | Борщ с капустой и картофелем № 82-2011 | 200 | 10,32 | 1,36 | 3,91 | 10,79 | 80,27 |
| 608 | Каша гречневая рассыпч., № 302-11 | 150 | 17,26 | 8,6 | 5,97 | 42,22 | 261,43 |
| 616 | Хлеб йодированный | 45 | 3,21 | 3,46 | 0,36 | 22,99 | 108 |
| 812 | Компот из яблок № 342-11 | 200 | 7,88 | 0,16 | 0,16 | 13,9 | 55,9 |
| 1105 | Биточки мясные № 268-2011 | 90 | 51,94 | 9,77 | 15,4 | 12,91 | 226,24 |
| 615 | Хлеб Бородинский | 28 | 2,02 | 1,9 | 0,36 | 11,4 | 57,96 |
| | Итого | 773 | 107,03 | 25,76 | 29,21 | 115,81 | 826,78 |
| 1 неделя 2 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 | 70 | 9,56 | 1,07 | 4,71 | 7,53 | 74,26 |
| 682 | Чай с сахаром № 376-2011 | 200 | 2,02 | 0,1 | 0,02 | 9,52 | 36,77 |
| 616 | Хлеб йодированный | 35 | 2,54 | 2,69 | 0,28 | 17,89 | 84 |
| 1106 | Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 | 200 | 62,33 | 17,12 | 17,58 | 39,75 | 380,06 |
| | Итого | 505 | 76,45 | 20,98 | 22,59 | 74,69 | 575,09 |
| 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 | 10,4 | 2,11 | 2,22 | 16,37 | 95,66 |
| 703 | Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011 | 100 | 34,52 | 8,99 | 4,74 | 4,85 | 93,25 |
| 600 | Яблоки (порциями) | 100 | 13,75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| 1087 | Пюре картофельное № 312-15 | 150 | 24,81 | 3,16 | 4,69 | 19,71 | 135,84 |
| 616 | Хлеб йодированный | 45 | 3,23 | 3,46 | 0,36 | 22,99 | 108 |
| 689 | Салат из свеклы отварной № 52-2011 | 60 | 6,36 | 0,81 | 3,65 | 4,72 | 53,91 |
| 1115 | Кисель из ягод № 350-11 | 180 | 12,23 | 0,14 | 0,09 | 29,45 | 114,6 |
| 615 | Хлеб Бородинский | 24 | 1,73 | 1,63 | 0,31 | 9,77 | 49,68 |
| | Итого | 859 | 107,03 | 20,7 | 16,46 | 117,66 | 695,94 |
| 1 неделя 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
|------------------------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 787 | Огурцы соленые (порциями) № 70-11 | 60 | 15,82 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 7,8 |
| 801 | Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11 | 150 | 10,95 | 6,61 | 5,69 | 38 | 233,24 |
| 682 | Чай с сахаром № 376-2011 | 200 | 2,02 | 0,1 | 0,02 | 9,52 | 36,77 |
| 616 | Хлеб йодированный | 35 | 2,53 | 2,69 | 0,28 | 17,89 | 84 |
| 1107 | Котлеты мясные (особые) № 269-2011 | 90 | 45,13 | 8,13 | 11,2 | 11,86 | 177,13 |
| | Итого | 535 | 76,45 | 18,01 | 17,25 | 78,23 | 538,94 |
| Обед | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 836 | Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15 | 60 | 10,76 | 0,94 | 6,08 | 4,76 | 77,99 |
| 754 | Суп картофель, с бобовыми № 102-11 | 200 | 9,41 | 4,06 | 4,26 | 15,56 | 118,26 |
| 715 | Макаронные изделия отварные № 309-2011 | 150 | 13,26 | 5,24 | 4,28 | 31,02 | 183,67 |
| 769 | Компот из сухофруктов № 495-2021 | 200 | 7,07 | 0,46 | 0 | 19,78 | 78,1 |
| 616 | Хлеб йодированный | 50 | 3,59 | 3,85 | 0,4 | 25,55 | 120 |
| 905 | Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18 | 90 | 62,94 | 25,19 | 9,84 | 0,44 | 203,09 |
| | Итого | 750 | 107,03 | 39,74 | 24,86 | 97,11 | 781,11 |
| 1 неделя 4 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 |
| 616 | Хлеб йодированный | 46 | 3,32 | 3,54 | 0,37 | 23,51 | 110,4 |
| 684 | Чай с лимоном № 377-2011 | 214 | 3,51 | 0,14 | 0,03 | 24,4 | 97,46 |
| 1114 | Запеканка из твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011 | 150 | 55,87 | 11,48 | 9,34 | 28,59 | 241,53 |
| | Итого | 510 | 76,45 | 15,56 | 10,14 | 86,3 | 494,39 |
| Обед | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 722 | Картофель отварной № 310-15 | 150 | 24,06 | 3,02 | 4,33 | 17,87 | 136,76 |
| 616 | Хлеб йодированный | 45 | 3,24 | 3,46 | 0,36 | 22,99 | 108 |
| 615 | Хлеб Бородинский | 25 | 1,73 | 1,7 | 0,32 | 10,17 | 51,75 |
| 759 | Напиток из плодов шиповника № 388-11 | 180 | 6,71 | 0,31 | 0,25 | 17,15 | 80,97 |
| 760 | Салат из соленых огурцов с луком № 21-11 | 60 | 14,4 | 0,51 | 3,05 | 1,6 | 36,98 |
| 737 | Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011 | 200 | 10,15 | 1,35 | 4,88 | 7,39 | 78,85 |
| 1109 | Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23 | 90 | 46,74 | 11,54 | 11,13 | 9,08 | 180,78 |
| | Итого | 750 | 107,03 | 21,89 | 24,32 | 86,25 | 674,09 |
| 1 неделя 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 731 | Каша пшеничная с маслом № 302-2011 | 150 | 12,34 | 6,61 | 4,55 | 36,06 | 214,99 |
| 682 | Чай с сахаром № 376-2011 | 190 | 1,92 | 0,09 | 0,02 | 9,05 | 34,93 |
| 616 | Хлеб йодированный | 30 | 2,13 | 2,31 | 0,24 | 15,33 | 72 |
| 878 | Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15 | 90 | 49,51 | 9,73 | 19,89 | 2,54 | 235,99 |
| 701 | Салат из квашеной капусты № 47-2011 | 60 | 10,55 | 0,96 | 3 | 4,61 | 50,03 |
| | Итого | 520 | 76,45 | 19,7 | 27,7 | 67,59 | 607,94 |
| Обед | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 779 | Рассольник ленинградский № 96-11 | 200 | 12,94 | 1,68 | 4,09 | 13,38 | 99,29 |
| 643 | Птица, тушеная в соусе № 290-15 | 110 | 50,27 | 17,35 | 13 | 3,01 | 198,9 |
| 608 | Каша гречневая рассыпч, № 302-11 | 150 | 17,26 | 8,6 | 5,97 | 42,22 | 261,43 |
| 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 | 12,08 | 0,49 | 0,07 | 12,71 | 53,65 |

| 615 | Хлеб Бородинский | 25 | 1,8 | 1,7 | 0,32 | 10,17 | 51,75 |
|------------------------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
| 753 | Винегрет овощной № 67-11 | 60 | 9,44 | 0,84 | 6,07 | 4,48 | 76,55 |
| | Итого | 790 | 107,03 | 34,12 | 29,88 | 108,96 | 849,57 |
| 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 | 46 | 3,27 | 3,54 | 0,37 | 23,51 | 110,4 |
| 862 | Яйца вареные № 209-15 | 40 | 20,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 684 | Чай с лимоном № 377-2011 | 200 | 3,28 | 0,13 | 0,03 | 9,46 | 37,32 |
| 1089 | Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011 | 200 | 29,3 | 5,64 | 9,47 | 39,1 | 262,94 |
| 782 | Масло (порциями) № 14-11 | 5 | 5,94 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| 737 | Сыр (порциями) № 15-2011 | 10 | 13,86 | 2,68 | 2,52 | 0 | 33,4 |
| | Итого | 501 | 76,45 | 17,12 | 20,62 | 72,42 | 539,96 |
| 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 | 10,32 | 1,36 | 3,91 | 10,79 | 80,27 |
| 711 | Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011 | 90 | 43,2 | 11,27 | 2,08 | 6,71 | 88,43 |
| 801 | Каша пшенная рассыпчатая № 302-11 | 160 | 11,68 | 7,05 | 6,07 | 40,54 | 248,79 |
| 787 | Огурцы соленые (порциями) № 70-11 | 60 | 15,82 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 7,8 |
| 600 | Яблоки (порциями) | 100 | 13,75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| 615 | Хлеб Бородинский | 27 | 1,94 | 1,84 | 0,35 | 10,99 | 55,89 |
| 616 | Хлеб йодированный | 45 | 3,24 | 3,46 | 0,36 | 22,99 | 108 |
| 759 | Напиток из плодов шиповника № 388-11 | 190 | 7,08 | 0,32 | 0,27 | 18,1 | 85,47 |
| | Итого | 872 | 107,03 | 26,18 | 13,5 | 120,88 | 719,65 |
| 2 неделя 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 682 | Чай с сахаром № 376-2011 | 200 | 2,02 | 0,1 | 0,02 | 22,54 | 88,11 |
| 616 | Хлеб йодированный | 48 | 3,43 | 3,7 | 0,38 | 24,53 | 115,2 |
| 600 | Яблоки (порциями) | 110 | 15,13 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 49,5 |
| 1114 | Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011 | 150 | 55,87 | 11,48 | 9,34 | 28,59 | 241,53 |
| | Итого | 508 | 76,45 | 15,72 | 10,18 | 86,44 | 494,34 |
| Обед | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 615 | Хлеб Бородинский | 25 | 1,8 | 1,7 | 0,32 | 10,17 | 51,75 |
| 616 | Хлеб йодированный | 46 | 3,29 | 3,54 | 0,37 | 23,51 | 110,4 |
| 836 | Винегрет овощной с зел., горошком № 67-15 | 60 | 10,76 | 0,94 | 6,08 | 4,76 | 77,99 |
| 769 | Компот из сухофруктов № 495-2021 | 200 | 7,07 | 0,46 | 0 | 19,78 | 78,1 |
| 761 | Суп крестьянский с крупой № 98-11 | 200 | 8,03 | 1,74 | 4 | 11,04 | 87,34 |
| 600 | Яблоки (порциями) | 100 | 13,75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| 1106 | Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 | 200 | 62,33 | 17,12 | 17,58 | 39,75 | 380,06 |
| | Итого | 831 | 107,03 | 25,9 | 28,75 | 118,81 | 830,64 |
| 2 неделя 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1112 | Котлеты рубленые, из птицы с сметанным соусом 70/20 № 295-11 | 90 | 42,41 | 11,94 | 6,93 | 9,69 | 150,72 |
| 616 | Хлеб йодированный | 32 | 2,29 | 2,46 | 0,26 | 16,35 | 76,8 |
| 608 | Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11 | 150 | 17,26 | 8,6 | 5,97 | 42,22 | 261,43 |
| 684 | Чай с лимоном № 377-2011 | 200 | 3,28 | 0,13 | 0,03 | 9,46 | 37,32 |
| 709 | Икра морковная № 75-2011 | 75 | 11,21 | 1,06 | 5,05 | 6,52 | 73,62 |
| | Итого | 547 | 76,45 | 24,19 | 18,24 | 84,24 | 599,89 |

| Обед | | | | | | | |
|-----------------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 615 | Хлеб Бородинский | 26 | 1,85 | 1,77 | 0,34 | 10,58 | 53,82 |
| 616 | Хлеб йодированный | 45 | 3,24 | 3,46 | 0,36 | 22,99 | 108 |
| 701 | Салат из квашеной капусты № 47-2011 | 60 | 10,55 | 0,96 | 3 | 4,61 | 50,03 |
| 764 | Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11 | 200 | 10,4 | 2,11 | 2,22 | 16,37 | 95,66 |
| 1081 | Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15 | 150 | 10,17 | 4,8 | 4,35 | 31,55 | 187,9 |
| 878 | Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15 | 90 | 49,51 | 9,73 | 22,89 | 2,54 | 255,99 |
| 599 | Сок (на порцию) | 180 | 21,31 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 82,8 |
| | Итого | 751 | 107,03 | 23,73 | 33,34 | 106,46 | 834,2 |
| 2 неделя 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 682 | Чай с сахаром № 376-2011 | 200 | 2,02 | 0,1 | 0,02 | 9,52 | 36,77 |
| 616 | Хлеб йодированный | 30 | 2,12 | 2,31 | 0,24 | 15,33 | 72 |
| 715 | Макаронные изделия отварные № 309-2011 | 150 | 13,26 | 5,24 | 4,28 | 31,02 | 183,67 |
| 865 | Тефтели гов, со см,соусом № 279-15 | 90 | 50,86 | 7,6 | 11,93 | 9,68 | 173,96 |
| 708 | Икра свекольная № 75-2011 | 60 | 8,19 | 0,92 | 4,04 | 6,46 | 63,65 |
| | Итого | 530 | 76,45 | 16,17 | 20,51 | 72,01 | 530,05 |
| Обед | | | | | | | |
| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал, |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 615 | Хлеб Бородинский | 23 | 1,66 | 1,56 | 0,3 | 9,36 | 47,61 |
| 616 | Хлеб йодированный | 45 | 3,24 | 3,46 | 0,36 | 22,99 | 108 |
| 1031 | Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15 | 200 | 67,89 | 12,91 | 21,12 | 21,04 | 327,06 |
| 1113 | Суп картофельный с рисом № 101-15 | 200 | 9,99 | 1,59 | 2,17 | 13,73 | 82,31 |
| 759 | Напиток из плодов шиповника № 388-11 | 200 | 7,46 | 0,34 | 0,28 | 19,05 | 89,96 |
| 760 | Салат из соленых огурцов с луком № 21-11 | 70 | 16,79 | 0,6 | 3,55 | 1,86 | 43,14 |
| | Итого | 738 | 107,03 | 20,46 | 27,78 | 88,03 | 698,08 |
| 2 неделя 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| № 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 | 6,36 | 0,81 | 3,65 | 4,72 | 53,91 |
| 801 | Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11 | 160 | 11,68 | 7,05 | 6,07 | 40,54 | 248,79 |
| 616 | Хлеб йодированный | 33 | 2,38 | 2,54 | 0,26 | 16,86 | 79,2 |
| 684 | Чай с лимоном № 377-2011 | 200 | 3,28 | 0,13 | 0,03 | 9,46 | 37,32 |
| 725 | Птица в соусе с томатом №367-2021 | 90 | 52,75 | 9,88 | 11,01 | 2,13 | 146,79 |
| | Итого | 543 | 76,45 | 20,41 | 21,02 | 73,71 | 566,01 |
| 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 | 9,41 | 4,06 | 4,26 | 15,56 | 118,26 |
| 703 | Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011 | 130 | 44,88 | 11,68 | 6,16 | 6,3 | 121,22 |
| 1087 | Пюре картофельное № 312-15 | 150 | 24,81 | 3,16 | 4,69 | 19,71 | 135,84 |
| 615 | Хлеб Бородинский | 37 | 2,6 | 2,52 | 0,48 | 15,06 | 76,59 |
| 616 | Хлеб йодированный | 50 | 3,6 | 3,85 | 0,4 | 25,55 | 120 |
| 620 | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20 | 180 | 10,87 | 0,44 | 0,06 | 11,44 | 48,28 |
| 1104 | Салат из свеклы с огурцами солёными № 55-2011 | 60 | 10,86 | 0,84 | 3,65 | 3,84 | 51,16 |
| | Итого | 807 | 107,03 | 26,55 | 19,7 | 97,46 | 671,35 |