

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"

Е.В. Круглова

02.04.2025

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

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	210	22,8	4,82	3,97	17,57	185,82
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	13	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	29	2,57	2,23	0,23	14,82	69,6
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	22,45	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	549	76,45	14,1	10,32	67,97	477,82
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	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	11,95	1,36	3,91	10,79	80,27
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,16	9,77	15,4	12,91	226,24
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	17,34	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	45	3,93	3,46	0,36	22,99	108
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
	Итого	745	107,03	24,28	28,21	104,22	765,49
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	59,98	16,05	13,06	39,75	335,96
708	Икра свекольная № 75-2011	65	10,2	1	4,38	6,99	68,95
616	Хлеб йодированный	37	3,32	2,85	0,3	18,91	88,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	502	76,45	20,03	17,77	75,11	531,03
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	65	11,63	0,91	6,58	4,86	82,93
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	15,6	2,64	2,77	20,46	119,58
703	Рыба, тушенная в томате с овощами № 229-2011	90	32,42	7,86	4,25	4,47	103,29
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	32,82	3,37	5	21,02	144,9
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	29	2,63	1,97	0,38	11,8	60,03
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,89	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	839	107,03	20,55	19,62	104,65	708,69

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1130	Салат из квашеной капусты с зел.горошком № 9-21	60	14,4	1,12	2,12	4,08	40,66
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	90	44,24	9,85	15,23	11,34	218,93
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	14,18	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	20	1,81	1,54	0,16	10,22	48
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,82	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	500	76,45	19,21	23,22	72,21	573,92
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	7,41	0,81	3,65	4,72	53,91
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	10,69	4,06	4,26	15,56	118,26
905	Бедро ЦБ отварн. п/ф № 288-18	90	61,12	25,19	9,84	0,44	203,09
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	18	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	725	107,03	39,17	22,39	92,53	737,22
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творож. с морк. с соусом молоч. № 224-2011	150	54,92	11,19	9,25	28,65	289,78
616	Хлеб йодированный	42	3,78	3,23	0,34	21,46	100,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	502	76,45	14,92	10,02	69,91	474,19
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,71	1,41	6,74	8,69	98,16
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	15,03	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	44,55	11,23	9,94	9,08	161,18
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	190	16,28	6,08	5,51	39,97	238,01
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,7	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	905	107,03	26,07	29,2	116,08	821,91
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп	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	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
878	Гуляш свиной 45/45 лопатка № 260-15	90	39,69	9,73	22,89	2,54	185,99
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	16,59	7,49	5,15	40,87	243,65
616	Хлеб йодированный	31	2,81	2,39	0,25	15,84	74,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	565	76,45	20,35	31,35	71,98	584,73
Обед							
№ рецеп	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	12,32	0,94	6,08	4,76	77,99
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	15,23	1,68	4,09	13,38	99,29
1128	Птица, тушеная в соусе 50/40 № 290-15	90	41,3	14,44	10,77	2,41	164,74
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	160	18,5	9,17	5,8	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	47	4,24	3,62	0,38	24,02	112,8

620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
	Итого	757	107,03	30,34	27,19	102,3	782,14
2 неделя 1 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	210	37,55	5,92	9,94	41,05	276,09
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	13	2,68	2,52	0	33,4
862	Яйца вареные № 209-15	40	20	5,08	4,6	0,28	62,8
616	Хлеб йодированный	42	3,78	3,23	0,34	21,46	100,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	512	76,45	17,01	17,43	72,79	511,7
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	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	11,95	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	39,92	11,27	2,08	6,71	118,43
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	14,18	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	7,1	0,31	0,25	17,15	80,97
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	825	107,03	24,01	15,72	108,05	706,67
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011	150	54,92	11,19	9,25	28,65	289,78
616	Хлеб йодированный	42	3,78	3,23	0,34	21,46	100,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	502	76,45	14,92	10,02	69,91	474,19
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свежей отварной № 52-2011	60	7,41	0,81	3,65	4,72	53,91
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	9,41	1,74	4	11,04	87,34
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,44	17,12	17,58	39,75	380,06
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	190	6,1	0,44	0	18,79	74,19
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	795	107,03	23,97	25,99	107,09	748,5
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	70	10,99	0,99	4,71	6,08	68,71
1112	Котлеты рубленые, из птицы с сметанным соусом 70/20 № 295-11	90	41,33	11,94	6,93	9,69	120,72
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	150	17,34	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	40	3,64	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	564	76,45	24,75	17,43	88,54	581,93
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	70	13,2	1,12	3,5	5,38	58,37
764	Суп картофельный с макаронами, изделиями № 103-11	200	12,48	2,11	2,22	16,37	95,66

878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	44,11	10,81	25,43	2,82	284,43
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	13,71	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	45	3,98	3,46	0,36	22,99	108
1132	Компот ягодный Акт от 14,09,2023	200	19,55	0,18	0,05	12,3	49,05
	Итого	775	107,03	22,8	36,2	93,52	795,94

2 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1104	Салат из свеклы с огурцами солёными № 55-2011	60	9,98	0,74	3,65	4,02	51,33
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	90	44	7,6	11,93	9,68	173,96
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	18	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	30	2,65	2,31	0,24	15,33	72
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,82	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	510	76,45	15,98	20,12	68,62	514,05

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	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	11,87	1,59	2,17	13,73	82,31
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	59,93	12,91	21,12	21,04	371,06
615	Хлеб Бородинский	26	2,31	1,77	0,34	10,58	53,82
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	190	14,67	0,47	0,07	12,07	50,97
	Итого	721	107,03	20,8	27,09	83,02	706,92

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	7,41	0,81	3,65	4,72	53,91
1129	Птица в соусе с томатом (филе) № 367-2021	90	47,78	9,13	7,8	2,13	115,52
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	160	15,12	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	35	3,19	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	545	76,45	19,81	17,83	74,74	539,54

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	70	14,37	1,1	7,09	5,55	90,99
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	10,69	4,06	4,26	15,56	118,26
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	36,03	8,73	4,73	4,97	92,54
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	30,77	3,16	4,69	19,71	135,84
615	Хлеб Бородинский	36	3,24	2,45	0,47	14,65	74,52
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,89	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	801	107,03	23,3	21,88	102,48	710,11