

Гендиректор АО "Ростовское школьное питание"



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	250	26,81	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,29	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
1090	Какао с молоком №382-2011	250	29,46	4,96	4	32,22	180
600	Яблоки (порциями)	120	17,98	0,48	0,48	11,76	54
	Итого	670	90,13	16,93	12,05	85,33	513,19
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	13,4	1,7	4,89	13,48	100,34
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	43,99	9,77	15,4	12,91	226,24
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	16,66	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	34	3,09	2,62	0,27	17,37	81,6
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	170	12,99	0,42	0,06	10,8	45,6
	Итого	694	90,13	23,11	26,06	96,77	710,35
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	100	14,15	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) 60/180 № 291-15	240	70,95	19,26	15,67	47,71	403,15
616	Хлеб йодированный	34	3,06	2,62	0,27	17,37	81,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	574	90,13	23,52	22,7	85,36	627,6
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	10,33	2,11	2,22	16,37	95,66
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011	100	39,26	9,24	5,2	4,97	92,37
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	26,28	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	50	4,46	3,85	0,4	25,55	120
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	9,8	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	750	90,13	18,79	12,86	90,41	556,33
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,74	0,8	1	2,6	14
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	49,2	10,95	16,93	12,6	243,26
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	16,18	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	34	3,04	2,62	0,27	17,37	81,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	614	90,13	22,4	25,05	87,69	655,52

Обед							
№ рец	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	13,04	0,59	3,86	2,3	44,88
754	Суп картоф., с бобовыми № 102-11	250	11,5	5,08	5,33	19,45	147,83
643	Птица, тушенная в соусе № 290-15	90	38,97	14,2	10,64	2,46	162,74
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	17,18	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	28	2,46	2,16	0,22	14,31	67,2
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,98	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	778	90,13	27,73	24,33	89,32	684,42
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из твор., с морк., с соусом молоч., № 224-2011	200	67,24	14,93	12,33	38,2	319,71
616	Хлеб йодированный	48	4,31	3,7	0,38	24,53	115,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,58	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	15	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	598	90,13	19,19	13,14	84,35	526,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,73	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами Акт от 19,12,23	100	48,84	12,48	11,05	10,09	187,53
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	13,1	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	44	3,98	3,39	0,35	22,48	105,6
812	Компот из яблок № 342-11	250	10,48	0,2	0,2	17,38	69,88
	Итого	804	90,13	22,88	22,34	92,85	662
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач. капусты с зел. горошком № 45-11	60	9,93	1,01	3,06	5,7	53,7
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	284,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	160	14,88	7,05	4,85	38,47	229,32
782	Масло (порциями) № 14-11	10	15,47	0,1	7,25	0,14	66,2
616	Хлеб йодированный	34	3,1	2,62	0,27	17,37	81,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,87	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	564	90,13	21,72	40,89	73,96	752,57
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	30	5,92	0,24	0,3	0,78	4,2
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,53	2,1	5,11	16,72	124,11
1131	Птица в соусе с томатом (бедро) № 367-2021	100	40,56	10,98	12,23	2,36	163,1
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	160	17,77	9,17	5,8	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	34	3,07	2,62	0,27	17,37	81,6
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	754	90,13	25,52	23,71	100,05	716,97
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	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	13,04	0,59	3,86	2,3	44,88
1111	Шницель мясной № 268-2011	90	43,99	9,77	15,4	12,91	226,24
594	Рис отварной № 304-2011	180	26,14	4,44	6,51	43,09	233,25
616	Хлеб йодированный	38	3,37	2,93	0,3	19,42	91,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	618	90,13	17,89	26,1	89,54	642,22

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,19	1,99	2,71	17,16	102,89
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	43,5	10,76	25,44	2,47	282,85
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	20,61	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	37	3,35	2,85	0,3	18,91	88,8
812	Компот из яблок № 342-11	250	10,48	0,2	0,2	17,38	69,88
	Итого	817	90,13	22,09	33,78	93,14	764,83
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	250	43,49	7,05	11,83	48,87	328,68
862	Яйца вареные № 209-15	40	13,13	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	10	15,47	0,1	7,25	0,14	66,2
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,29	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	24	2,16	1,85	0,19	12,26	57,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	584	90,13	16,92	26,42	73,37	595,33
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	30	5,92	0,24	0,3	0,78	4,2
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,4	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	43,53	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	160	14,38	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	35	3,1	2,69	0,28	17,89	84
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	9,8	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	825	90,13	24,63	14,2	103,96	648,04
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 творог, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	200	67,24	14,93	12,33	38,2	319,71
616	Хлеб йодированный	33	2,92	2,54	0,26	16,86	79,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
600	Яблоки (порциями)	120	18	0,48	0,48	11,76	54
	Итого	553	90,13	18,05	13,09	76,34	489,68
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	10,68	2,17	5	13,8	109,17
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 55/165 № 291-15	220	69,95	18,83	19,34	43,73	418,07
616	Хлеб йодированный	36	3,22	2,77	0,29	18,4	86,4
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	686	90,13	24,18	24,63	93,73	683,93
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	110	15,59	1,55	7,41	9,56	107,98
1112	Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом № 295-11	100	44,86	13,27	7,7	10,77	167,46
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	200	22,21	11,46	7,25	56,28	342,09
616	Хлеб йодированный	43	3,88	3,31	0,34	21,97	103,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	703	90,13	29,75	22,73	110,4	767,38
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	30	6,51	0,33	0,06	1,14	6,9

764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	12,91	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	284,43
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	14,74	5,76	5,22	37,86	225,48
616	Хлеб йодированный	41	3,7	3,16	0,33	20,95	98,4
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,39	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	801	90,13	22,86	33,97	97,13	790,69
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	70	13,82	0,56	0,7	1,82	9,8
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	100	49,29	8,45	13,26	10,75	193,29
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	20,61	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	44	3,94	3,39	0,35	22,48	105,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	644	90,13	18,81	19,47	84,17	575,06
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,19	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	55,9	12,91	21,12	21,04	327,06
616	Хлеб йодированный	50	4,47	3,85	0,4	25,55	120
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	230	17,57	0,56	0,08	14,62	61,7
	Итого	730	90,13	19,31	24,31	78,37	611,65
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	80	10,29	1,24	4,07	7,45	70,56
725	Птица в соусе с томатом №367-2021	100	57,22	10,98	12,23	2,36	163,1
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	16,18	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	40	3,57	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,87	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	600	90,13	23,36	23,48	85,31	646,87
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	9,2	4,06	4,26	15,56	118,26
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011	100	39,26	9,24	5,2	4,97	92,37
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	28,04	3,37	5	21,02	144,9
616	Хлеб йодированный	43	3,83	3,31	0,34	21,97	103,2
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	9,8	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	753	90,13	20,41	15,15	87,33	571,19
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	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	80	17,38	0,78	5,15	3,06	59,84
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	22,9	6,99	5,71	41,36	244,9
616	Хлеб йодированный	39	3,5	3	0,31	19,93	93,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	669	90,13	21,7	36,63	79,07	728,73
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,53	2,1	5,11	16,72	124,11
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	43,95	11,23	9,94	9,08	168,78
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	16,74	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб Бородинский	26	2,34	1,77	0,34	10,58	53,82
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,98	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	786	90,13	26,57	21,17	119,88	778,8