

Составлено
директор МБОУ "Школа № 109"
И.А. Тимбурин

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"

Г.В. Круглова

01.11.2024

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	200	19,97	4,59	3,78	16,73	119,83
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
1090	Какао с молоком №382-2011	180	19,05	3,57	2,88	23,2	129,6
616	Хлеб йодированный	44	3,15	3,39	0,35	22,48	105,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	539	76,45	15,97	11,19	72,21	450,13
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	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
615	Хлеб Бородинский	23	1,64	1,56	0,3	9,36	47,61
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	190	14,67	0,47	0,07	12,07	50,97
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	15,07	0,51	3,05	1,6	36,98
	Итого	758	107,03	25,73	29,06	111,94	811,5
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	43	3,07	3,31	0,34	21,97	103,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	60,49	16,05	13,06	39,75	335,96
708	Икра свекольная № 75-2011	70	9,94	1,07	4,71	7,53	74,26
	Итого	513	76,45	20,56	18,14	78,71	550,74
Обед							
№ рецеп	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	10,71	2,11	2,22	16,37	95,66
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85	93,25
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	25,63	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	70	8,15	1,09	3,56	6,52	61,74
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
615	Хлеб Бородинский	34	2,41	2,31	0,44	13,84	70,38
	Итого	879	107,03	21,83	16,66	111,23	690,84
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	150	12,64	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	31	2,23	2,39	0,25	15,84	74,4
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	90	45,28	9,85	15,23	11,34	218,93
1130	Салат из квашеной капусты с зел,горошком № 9-21	60	14,28	1,12	2,12	4,08	40,66
	Итого	531	76,45	20,07	23,31	78,78	604
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	9,38	4,06	4,26	15,56	118,26
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	190	6,1	0,44	0	18,79	74,19
616	Хлеб йодированный	48	3,44	3,7	0,38	24,53	115,2
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	90	62,93	25,19	9,84	0,44	203,09
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	80	8,71	1,08	4,87	6,29	71,88
	Итого	758	107,03	39,71	23,63	96,63	766,29
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	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	57	4,12	4,39	0,46	29,13	136,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	53,75	11,48	9,34	28,59	241,53
	Итого	507	76,45	16,4	10,23	76,98	460,65
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	24,76	3,02	4,33	17,87	136,76
616	Хлеб йодированный	50	3,62	3,85	0,4	25,55	120
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,06	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	45,86	11,54	11,13	9,08	180,78
709	Икра морковная № 75-2011	60	8,85	0,85	4,04	5,21	58,9
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	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	830	107,03	23,15	26,55	93,06	713
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	13,11	6,61	4,55	36,06	214,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	36	2,57	2,77	0,29	18,4	86,4
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	9,41	11,43	2,82	210,43
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	75	11,81	1,26	3,82	7,12	67,13
	Итого	561	76,45	20,15	20,11	73,92	615,72
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	13,07	1,68	4,09	13,38	99,29
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	18,16	9,18	6,37	45,04	278,86
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	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
1128	Птица, тушеная в соусе 50/40 № 290-15	90	42,18	14,44	10,77	2,41	164,74
615	Хлеб Бородинский	24	1,71	1,63	0,31	9,77	49,68
836	Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	70	13,23	1,1	7,09	5,55	90,99
	Итого	789	107,03	31,98	29,06	111,85	845,21

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	48	3,44	3,7	0,38	24,53	115,2
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	220	35,13	6,2	10,41	43	289,24
782	Масло (порциями) № 14-11	5	6,66	0,05	3,63	0,07	33,1
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,43	2,68	2,52	0	33,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	523	76,45	17,81	21,56	77,4	570,51
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	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	40,49	11,27	2,08	6,71	88,43
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	26	1,88	1,77	0,34	10,58	53,82
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	15,07	0,51	3,05	1,6	36,98
	Итого	871	107,03	25,72	16,11	119,52	735,7
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	55	3,92	4,23	0,44	28,1	132
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1114	Запеканка из твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	53,75	11,48	9,34	28,59	241,53
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	519	76,45	16,25	10,21	76,61	458,46
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	23	1,64	1,56	0,3	9,36	47,61
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,25	1,74	4	11,04	87,34
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,86	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	6,99	0,93	3,05	5,59	52,92
	Итого	828	107,03	25,67	25,69	118,31	799,03
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 рублен, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	100	46,33	13,27	7,7	10,77	167,46
616	Хлеб йодированный	31	2,22	2,39	0,25	15,84	74,4
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
709	Икра морковная № 75-2011	60	8,85	0,85	4,04	5,21	58,9
	Итого	541	76,45	25,21	17,98	83,56	598,96
Обед							

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	53	3,79	4,08	0,42	27,08	127,2
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	10,71	2,11	2,22	16,37	95,66
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	12,07	5,12	4,64	33,66	200,43
878	Гуляш свиной 45/45 лопатка № 260-15	90	42,24	9,73	22,89	2,54	255,99
599	Сок (на порцию)	190	27,06	0,95	0,19	18,81	87,4
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	60	11,16	0,96	3	4,61	50,03
	Итого	753	107,03	22,95	33,36	103,07	816,71
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	34	2,44	2,62	0,27	17,37	81,6
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	90	42,96	7,6	11,93	9,68	173,96
1104	Салат из свеклы с огурцами солёными № 55-2011	65	12,56	0,91	3,96	4,16	55,43
	Итого	539	76,45	16,47	20,46	71,75	531,43
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	30	2,17	2,04	0,39	12,21	62,1
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	59,75	12,91	21,12	21,04	327,06
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	10,1	1,59	2,17	13,73	82,31
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	65	16,33	0,56	3,3	1,73	40,06
	Итого	740	107,03	21,05	27,41	84,41	673,18
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	160	13,48	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	42	3	3,23	0,34	21,46	100,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1129	Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021	90	48,31	9,13	7,8	2,13	115,52
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	80	8,71	1,08	4,87	6,29	71,88
	Итого	572	76,45	20,62	19,11	79,88	574,31
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	9,38	4,06	4,26	15,56	118,26
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	140	48,29	12,58	6,63	6,79	130,55
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	25,63	3,16	4,69	19,71	135,84
615	Хлеб Бородинский	23	1,63	1,56	0,3	9,36	47,61
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
836	Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	60	11,34	0,94	6,08	4,76	77,99
	Итого	818	107,03	26,1	22,6	98,22	708,21