Comacobano gerpen mon MEDY, Meener v 109" Montesef M.A. Tuesezgune

"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) + OB3

		деля 1 день					
	7	Завтрак					Juenr
№ рец	Наименование блюда	Bec	Цена, р	П	Энерг, ценность,		
		порции, г	entrouse.E	Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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					2
№ рец	Наименование блюда	Bec	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность
Mg pen	Палменование олюда	порции, г	цени, р	Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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
	1.76						
	1 не	деля 2 день					
		Завтрак					
		Bec		Пищевые в-ва, г			Энерг,
№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки Жиры Углеводы			ценность ккал,
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
700	Итого	513	76,45	20,56	18,14	78,71	550,74
	more	575.					
		Обед					
		Bec	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг,
№ рец	Наименование блюда	порции, г					ценност
12.20			10.71	Белки	Жиры	Углеводы	ккал, 95,66
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	10,71	2,11	2,22	16,37	
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85 9,8	93,25 45
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	7.000 000000	135,84
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	25,63	3,16 3,46	4,69 0,36	19,71	133,84
616	Хлеб йодированный	45	3,24			6,52	61,74
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	70	8,15 6,77	1,09	3,56 0,25	17,15	80,97
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180		0,31		13,84	70,38
615	Хлеб Бородинский	34	2,41	2,31	0,44	111,23	690,84
	Итого	879	107,03	21,83	16,66	111,23	090,84
	1	деля 3 день					
		Завтрак					
	Завт			п	Энерг,		
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р		ценност		
		A CONTRACTOR	5,000	Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
	Каша пшенная 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	
1130	Итого	531	76,45	20,07	23,31	78,78	604	
	F11010	551	70,43	20,07	23,31	70,70	004	
	0	бед						
		T.					Энерг,	
№ рец	Наименование блюда	Bec	Цена, р	11	ищевые в-ва	ι, Γ	ценность,	
		порции, г		Белки	Жиры	Углеводы	ккал,	
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	
007	Итого	758	107,03	39,71	23,63	96,63	766,29	
	more	750	107,00	57,71	20,00	70,00	700,25	
	1 недел	я 4 день						
		трак						
		Bec		П	ищевые в-ва	L F	Энерг,	
№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р				ценность,	
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал,	
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	
	0	бед	T	1				
№ рец	Наименование блюда	Bec	Harra n	П	ищевые в-ва	ι, Γ	Энерг, ценность,	
л₂ рец	Паименование олюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ккал,	
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	
012	Итого	830	107,03	23,15	26,55	93,06	713	
	F11010	030	107,03	23,13	20,33	93,00	713	
	1 цепел	я 5 день						
	342	Завтрак						
№ рец	Наименование блюда	Bec	Цена, р		ищевые в-ва	1	ценность,	
		порции, г		Белки	Жиры	Углеводы	ккал,	
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	
	0	бед	Г	1			n	
M	Написиородии блисто	Bec	П	П	ищевые в-ва	ι, Γ	Энерг,	
№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал,	
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	Ттица, тушеная в соусе 30 40 № 290-13 Хлеб Бородинский	24	1,71	1,63	0,31	9,77	49,68	
836	Алео вородинскии Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	70	13,23	1,03	7,09	5,55	90,99	
030						<u> </u>		
	Итого	789	107,03	31,98	29,06	111,85	845,21	

	2 неделя	д 1 лень					
	2 неделі Завт						
	Jabi	1		п			Энерг,
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р		ищевые в-ва		ценност
		-		Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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
	0.5						
	Of	ед					Juane
№ рец	Наименование блюда	Bec	Цена, р	П	Энерг, ценность		
от ред		порции, г	дени, р	Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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	я 2 день					
	Завт	рак					
	Наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые в-ва, г			Энерг,
№ рец			Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
616	Хлеб йодированный	55	3,92	4,23	0,44	28,1	ккал, 132
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,44	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
004	Итого	519	76,45	16,25	10,21	76,61	458,46
	Hoto	317	70,43	10,23	10,21	70,01	450,40
	06	ел					
		1		п			Энерг,
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	11	ищевые в-ва	і, г	ценности
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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
	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,25	1,74	4	11,04	87,34
761				0.4	0,4	9,8	45
761 600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4			380,06
	Яблоки (порциями) Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	100 200	15,63 64,86	17,12	17,58	39,75	380,00
600	1 1 1	1				39,75 5,59	52,92
600 1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,86	17,12	17,58	1	
600 1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого	200 60 828	64,86 6,99	17,12 0,93	17,58 3,05	5,59	52,92
600 1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15	200 60 828	64,86 6,99	17,12 0,93	17,58 3,05	5,59	52,92
600 1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого	200 60 828 и 3 день	64,86 6,99	17,12 0,93	17,58 3,05	5,59	52,92 799,03
600 1106 973	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт	200 60 828 и 3 день	64,86 6,99 107,03	17,12 0,93 25,67	17,58 3,05	5,59 118,31	52,92 799,03 Энерг,
600 1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя	200 60 828 и 3 день	64,86 6,99	17,12 0,93 25,67	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва	5,59 118,31	52,92 799,03 Энерг, ценности
600 1106 973 № рец	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт	200 60 828 и 3 день рак Вес порции, г	64,86 6,99 107,03 Цена, р	17,12 0,93 25,67 П	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва Жиры	5,59 118,31 л, г Углеводы	52,92 799,03 Энерг, ценность
600 1106 973	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт	200 60 828 и 3 день рак Вес порции, г	64,86 6,99 107,03	17,12 0,93 25,67	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва	5,59 118,31	52,92 799,03 Энерг, ценности
600 1106 973 № рец	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт	200 60 828 и 3 день рак Вес порции, г	64,86 6,99 107,03 Цена, р	17,12 0,93 25,67 П	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва Жиры	5,59 118,31 л, г Углеводы	52,92 799,03 Энерг, ценності ккал,
600 1106 973 № рец	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт Наименование блюда Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	200 60 828 и 3 день рак Вес порции, г	64,86 6,99 107,03 Цена, р	17,12 0,93 25,67 П Белки 13,27	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва Жиры 7,7	5,59 118,31 1, г Углеводы 10,77	52,92 799,03 Энерг, ценность ккал, 167,46
600 1106 973 № рец 1112 616	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт Наименование блюда Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11 Хлеб йодированный	200 60 828 и 3 день рак Вес порции, г	64,86 6,99 107,03 Цена, р 46,33 2,22	17,12 0,93 25,67 П Белки 13,27 2,39	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва Жиры 7,7 0,25	5,59 118,31 ч., г Углеводы 10,77 15,84	52,92 799,03 Энерг, ценность ккал, 167,46 74,4
600 1106 973 № рец 1112 616 608	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт Наименование блюда Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11 Хлеб йодированный Каша гречневая рассыпч, № 302-11	200 60 828 и 3 день рак Вес порции, г 100 31 150	64,86 6,99 107,03 Цена, р 46,33 2,22 17,03	17,12 0,93 25,67 П Белки 13,27 2,39 8,6	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва Жиры 7,7 0,25 5,97	5,59 118,31 1, г Углеводы 10,77 15,84 42,22	52,92 799,03 Энерг, ценность ккал, 167,46 74,4 261,43
600 1106 973 № рец 1112 616 608 682	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15 Салат из белокачанной капусты № 45-15 Итого 2 неделя Завт Наименование блюда Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11 Хлеб йодированный Каша гречневая рассыпч, № 302-11 Чай с сахаром № 376-2011	200 60 828 н 3 день рак Вес порции, г 100 31 150 200	64,86 6,99 107,03 Цена, р 46,33 2,22 17,03 2,02	17,12 0,93 25,67 П Белки 13,27 2,39 8,6 0,1	17,58 3,05 25,69 ищевые в-ва Жиры 7,7 0,25 5,97 0,02	5,59 118,31 Углеводы 10,77 15,84 42,22 9,52	52,92 799,03 Энерг, ценности ккал, 167,46 74,4 261,43 36,77

36	П	Bec	11	Пищевые в-ва		, г	Энерг,
№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал,
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	1 A 70111					
	Завт						
	Î	Bec		Пищевые в-ва, г			Энерг,
№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р			_	ценность,
602	H × 277. 2011	* ' '	2.02	Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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
	O6	ел					
	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг,
№ рец							ценность,
615	V-65		2.17	Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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	15 день					
	Завт	- ' '					
N C	11	Bec	TT	П	ищевые в-ва	, Γ	Энерг,
№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал,
801	Каша пшенная 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
	-	•	*		· ´	· ´	·
	O6	ед					Энерг,
№ рец	Наименование блюда	Bec	Цена, р	Пищевые в-ва, г			денность,
•		порции, г		Белки	Жиры	Углеводы	ккал,
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