



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО "РОСТОВСКОЕ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

№ рпц	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
782	Масло (порциями) № 14-11	20	38,08	0,2	14,5	0,28	132,4
716	Сметана на порции	20	12,38	0,51	2,94	0,67	31,16
737	Сыр (порциями) № 15-2011	50	75,65	13,4	12,6	0	167
1092	Колбаса (порциями) № 16-15	50	55,24	8,55	16,9	0,05	186,5
621	Икра кабачковая консерв., № 150-21	100	28,33	2	9	8,54	122
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	49,23	3,1	0,2	6,5	40
1129	Кукуруза консервированная, № 157-2021	100	55,33	2,2	0,4	11,2	58
915	Бутерброд с колбасой и/к № 6-15	100	49,58	11,46	14	30,7	293,2
916	Бутерброд с сыром № 3-15	100	69,82	12,7	15,29	29,3	309,2
1070	Бутерброды горячие с колбасой № 8-15	100	62,66	12,72	13,07	25,84	271,08
1069	Бутерброды горячие с сыром № 7-15	100	73,62	12,72	17,94	30,76	333,96
1078	Бутерброд с в/к ветчиной № 6-15 (40/50)	100	44,02	9,08	11,91	28,48	256,44
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	25,26	0,8	1	2,6	14
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	27,76	1,1	0,2	3,8	23
787	Огурцы соленые (порциями) № 70-11	100	31,97	0,8	0,1	1,6	13
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	100	29,17	0,86	5,08	2,66	61,63
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	20,25	1,6	4,99	7,68	83,39
1077	Салат из квашеной капусты с зел. горошком № 47-15	100	29,1	2,07	3,56	7,45	70,92
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	14,61	1,55	5,08	9,32	88,2
776	Салат из белокачанной капусты с зел. горошком № 45-11	100	18,13	1,68	5,09	9,5	89,5
1157	Салат из капусты белокачанной и огурцов № 5-21	100	26,98	1,21	6,43	3,36	72,9
1050	Салат зеленый с огурцами и помидорами № 19-15	100	48,66	1,06	6,47	2,73	70,75
1055	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	100	52,01	1,12	6,11	3,92	76,23
1056	Салат Весна № 28-15	100	54,34	1,78	6,1	2,68	69,7
1060	Салат Витаминный (2-й вариант) № 49-15	100	40,07	1,59	6,07	9,54	98,09
1307	Салат Греческий с сыром фета Акт от 16.09.24	100	56,5	2,45	14,63	2,94	152,21
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	12,77	1,35	6,08	7,87	89,85
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	24,82	1,63	4,16	7,98	75,01
834	Салат из свеклы с сыром и чесноком № 50-15	100	33,71	5,18	8,85	6,6	125,29
753	Винегрет овощной № 67-11	100	18,62	1,39	10,12	7,47	127,59
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	100	20,91	1,57	10,13	7,93	129,99
839	Лобио из фасоли Акт контр.отраб. от 05.12.2014	100	39,59	4,7	8,2	12,61	143,25
628	Салат Цезарь с курицей акт от 30.03.2022	100	76,46	12,56	8,71	13,49	184,02
1357	Салат "Оливье" с куриной грудкой	100	43,4	6,08	4,54	7,34	97,12
632	Салат кукурузный с куриной грудкой Акт от от 30.03.22	100	72,09	10,04	7	7,72	136,44
1349	Салат с куриным филе запеченным Акт от 24.01.25	100	70,55	12,06	13,85	3,03	185,16
1352	Салат Баку Акт от 12.02.25	100	55,64	7,84	10,73	5,66	151
1184	Салат Коул Слоу Акт от 12.12.23	100	29,4	1,39	3,12	8,26	66,36
1155	Морковь маринованная Акт от 27.09.2023	100	15,93	1,09	7,48	7,53	98,55
1309	Сельдь (порциями) № 80-21	100	105,57	17,7	19,6	0	190
1306	Сельдь с луком № 76-15	100	60,49	9,41	19,79	3,64	201,3
1304	Сельдь с картофелем № 77-15	100	38,17	5,76	11,16	10,38	151,84
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	100	4,14	0,17	0,14	9,53	44,98
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	100	3,49	0,23	0	9,89	39,05
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	100	7,64	0,24	0,04	6,36	26,83
812	Компот из яблок № 342-11	100	5,15	0,08	0,08	6,95	27,95
811	Компот из яблок и вишни № 344-11	100	14,23	0,12	0,06	7,03	28,65
1387	Компот из яблок и клубники	100	7,45	0,12	0,08	6,72	27,55
912	Компот из вишни замороженной № 491-21	100	11,96	0,08	0,02	6,05	24,15
670	Компот из клубники замороженной № 491-21	100	5,18	0,08	0,04	5,74	23,05
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	100	18,06	0,18	0,05	7,2	29,36
766	Кнессель из плодов и ягод № 350-11	100	15,26	0,07	0,02	9,47	38,71
599	Сок (на порцию)	100	12,8	0,5	0,1	9,9	46
682	Чай с сахаром № 376-2011	100	1	0,05	0,01	4,76	18,39
684	Чай с лимоном № 377-2011	100	1,57	0,06	0,01	4,73	18,66
1144	Какао с молоком № 382-2011	100	11,78	1,98	1,6	12,89	72
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	100	11,14	1,85	1,97	12,2	72,19

Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1388	Суп молочный с макаронами №120-2011	100	9,15	2,05	1,52	7,99	54,13
1143	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-211	100	19,02	2,82	4,73	19,55	131,47
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11	100	18,32	3,65	4,54	15,57	118,01
797	Каша манная жидкая № 181-11	100	18,58	2,97	4,78	15	115,16
785	Омлет натуральный № 210-11	100	43,42	10,05	11,15	1,91	147,38
1147	Омлет с сыром № 211-15	100	74,43	12,39	18,5	1,8	222,91
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,8	5,08	4,6	0,28	62,8
1041	Запеканка из творога № 279-21	100	66,43	15,75	9,41	15,07	207,47
738	Запеканка из твор. с морк. со сгущ.молоком № 224-2011	120	54,61	12,09	9,71	34,71	270,5
884	Сырники из творога с молоком сгущенным № 219-15	120	72,97	18,31	12,5	23,3	276,02
1167	Сырники из творога с вишневым соусом № 219-15	120	77,21	16,32	10,26	26,92	259,61
1390	Сырники из творога со сметаной	120	75,58	17,36	12,66	17,6	250,86
1174	Блишечки с фруктовой начинкой и слив. маслом Акт 13.09.23	140	65,99	4,31	11,7	26,4	244,69
1244	Блишечки с маслом сливочным без начинки Акт от 4.12.23	125	55,28	6,48	5,02	38,35	224,22
1180	Блишечки со сметаной Акт от 04.12.23	145	67,66	6,95	7,72	39	253,8
1119	Блишечки со сгущенным молоком № 398-15	145	64,3	7,92	6,72	49,55	288,22
913	Вареники с картофелем из п/ф № 395-15	100	28,21	4,14	4,19	27,89	174,58
1197	Вареники с картофелем из п/ф со сметаной № 395-15	120	37,61	4,8	6,73	30,73	210,77
914	Вареники с творогом из п/ф № 395-15	100	35,68	9,46	4,39	24,68	194,62
1186	Вареники с творогом из п/ф со сметаной № 395-15	120	45,88	10,55	6,51	27,12	229,37
Первые блюда							
№ 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	250	15,09	1,7	4,89	13,48	100,34
1013	Борщ с капустой и картоф. с говядиной № 82-15	250	75,92	9,66	5,92	11,98	89,19
1014	Борщ с капустой, картоф., филе ЦБ № 82-15	250	47,78	10,15	6,04	11,91	140,8
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	15,99	1,69	4,92	9,24	87,77
1199	Щи из свежей капусты и картофеля с филе ЦБ № 88-2011	250	47,98	9,86	6,06	8,22	129,31
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	18,87	2,1	5,11	16,72	124,11
908	Солянка сборная мясная № 110-21	250	76,32	7,8	8,1	3,66	87,89
634	Суп-харчо № 154-96	250	74,77	9,92	10,27	14,14	142,63
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	13,03	5,08	5,33	19,45	147,83
840	Суп карт. с бобовыми и птицей № 102-15	250	46	13,09	6,42	17,1	182,09
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	12,36	2,17	5	13,8	109,17
1217	Суп крестьянский с крупой и филе ЦБ № 98-11	250	45,16	10,68	6,2	12,27	150,01
767	Суп из овощей № 99-11	250	17,25	1,75	4,98	11,36	97,44
841	Суп картоф.с мясными фрикадельками № 104-15	250	57,43	8,47	6,22	15,95	156,58
1112	Суп картофельный рисовый № 101-15	250	14,48	1,99	2,71	17,16	102,89
706	Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15	250	47,01	10,41	4,15	15,11	143,02
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	250	15,2	2,64	2,77	20,46	119,58
1111	Суп картоф. с макар. изд с филе ЦБ № 103-15	250	47,64	10,97	4,2	17,97	157,52
Гарниры							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
722	Картофель отварной № 310-15	100	20,42	2,02	2,89	11,91	91,17
1087	Пюре картофельное № 312-15	100	20,92	2,11	3,12	13,14	90,56
1358	Картофель школьный запеченный	100	52,6	2,72	9,18	26,52	209,99
891	Картофель по-деревенски Акт	100	23,93	2,39	10,49	17,77	179,3
1190	Картофель бейби запеченный Акт от 08.12.23	100	30,61	1,56	3,88	9,88	91,9
708	Икра свекольная № 75-2011	100	15,84	1,54	6,74	10,76	106,08
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,86	1,41	6,74	8,69	98,16
1075	Рагу из овощей № 143-15	100	26,63	1,42	7,57	6,76	107,32
1100	Соте из овощей Акт от 28.08.18	100	41,35	1,29	3,65	5,24	57,73
1125	Капуста тушеная № 139-15	100	18,99	1,96	3,67	9,13	75,87
887	Брокколи отварная с маслом слив. Акт МУП	100	55,57	4,17	7,09	4,98	99,44
633	Фасоль зеленая стручковая жареная Акт от 28.08.18	100	31,64	2,54	3,86	4,39	59,61
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	100	10,55	4,41	3,03	24,04	143,33
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	100	13,13	5,74	3,98	28,15	174,29
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	100	10,24	4,41	3,79	25,33	155,49
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	100	9,44	3,2	2,9	21,04	125,27
872	Рис припущенный № 305-15	100	13,98	2,39	2,86	23,25	116,48
594	Рис отварной № 304-2011	100	16,13	2,46	3,62	23,94	129,58
875	Рис цветной (мекс. смесь) Акт конт.прор.от 28.08.18	100	24,43	3,37	6,29	19,8	138,07
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	100	12,7	3,49	2,85	20,68	122,45

755	Макаронны отварные с сыром № 204-11	100	36,8	7,18	7,23	17,07	163,9
1310	Спагетти отварные № 309-11	100	13,8	3,7	2,92	0,69	122,9
Вторые блюда							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порция, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
861	Сосиски отварные № 243-15	55	44,16	5,68	10,63	0,11	120,85
644	Сардельки отварные № 243-15	80	58,82	8,88	14,17	0,39	172,67
639	Отбивная свиная в панировке №381-96	100	90,02	18,52	34,06	10,5	420,26
641	Мясо по - французки Акт от 01.02.21	160	180,11	26,33	38,99	4,38	461,76
859	Поджарка свиная № 251-15	100	85,12	16,59	42,02	3,78	461,25
804	Мясо тушеное свин., № 256-11	100	53,18	10,76	25,44	2,47	282,85
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) 50/150 № 259-15	200	68,41	12,91	21,12	21,04	327,06
1028	Рагу из свинины (лопатка) 50/150 № 263-15	200	70,71	13,05	30,23	20	400,73
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
1022	Цлов из свинины (лопатка) № 265-15	200	66,25	13,74	28,28	38,75	458,39
1023	Цлов из свинины (шея) 50/150 № 265-15	200	86,97	13	30,04	38,75	470,91
805	Мясо тушеное говяж., № 256-11	100	118,99	15,72	7,69	2,47	54,38
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	113,83	15,03	7,54	2,82	57,72
1032	Жаркое по-домашнему (говяд,тазобеленная) 50/150 № 259-15	200	128,65	17,81	2,41	21,04	177,39
1345	Говядина томленая с помидорами и изюмом Акт от 23.01.25	100	144,33	17,55	5,98	17,09	194,93
1073	Говядина тушеная в сметане № 264-15	100	134,18	16,21	11,27	1,83	85,95
1100	Бефстроганов из тазоб. гов. № 250-15	100	131,17	16,51	16,66	5,57	238,07
1021	Цлов из говядины односорти. 50/150 № 265-15	200	126,49	17,84	10,39	38,75	232,32
865	Тефтели гов. со см.соусом № 279-15	135	80,26	11,4	17,89	14,51	260,95
648	Лодья-кебаб из говядины № 428-96	100	141,04	20,56	13,12	1,87	205,82
1036	Голубцы с мясом и рисом № 287-15	150	61,61	8,67	8,23	10,1	152,76
1035	Перец фаршированный мясом с рисом. с соусом № 286-15	160	145	10,63	8,67	11,72	168,36
1148	Шницель натуральный рубленый № 267-15	100	131,53	18,54	19,69	10,22	277,82
630	Филе ЦБ запеченное П/ф акт от 27.10.2022	100	109,67	27,41	2,86	0,17	144,22
640	Филе птицы, запеченное с сыром Акт от 30.10.2013	100	96,76	20,34	3,95	0,9	148,03
1151	Куриное филе с овощами Акт от 15.11.23	100	61,18	7,23	4,07	7,59	94,48
1353	Куриное филе с овощами и имбирем Акт от 24.02.25	100	110,98	10,97	4,36	13	120,27
1178	Филе птицы на гриле с томатами и моцареллой Акт от 01.12.23	100	128,8	18,64	7,27	1,24	148,81
636	Рулетик куриный с сыром ТТК от 18.01.18	100	145,66	30,18	10,12	0,63	195,33
642	Шницель из птицы Акт от 21.05.2018	100	70,19	15,59	4,12	13,09	172,5
645	Шашлычок из филе ЦБ Акт от 17.11.20	100	101,79	23,09	4,22	1,33	112,47
870	Лодья-кебаб из птицы № 428-96	100	94,62	23,58	2,41	2,18	128,63
880	Цлов из птицы 50/150, № 291-15	200	51,49	17,12	17,58	39,75	380,06
652	Котлета Сочная с помидором и сыром Акт от 29.11.2022	120	102,7	23,05	10,08	2,23	197,84
895	Отбивная куриная в панировке Акт от 16.02.16	100	77,48	20,17	3,86	9,55	170,9
905	Бедро ЦБ отварн. п/ф № 288-18	100	72,42	27,99	10,93	0,49	225,66
910	Пагетеры Школьные Акт контр. отр.	100	90,29	23,08	4,78	5,51	187,5
1015	Цлов из птицы (бедро) 80/200 № 291-15	280	77,71	26,38	25,34	53,01	538,28
1025	Рагу из птицы (бедро ЦБ) 100/200 № 289-15	300	94,75	29,86	24,61	25,84	443,08
1026	Рагу из птицы (бедро ЦБ) 80/160 № 289-15	240	75,81	23,89	19,69	20,67	354,46
1121	Рагу из птицы (филе ЦБ) 80/160 № 289-15	240	100,84	22,18	12,45	20,67	283,89
708	Поджарка из филе ЦБ Акт от 16.02.2016	100	95,58	23,48	3,86	3,44	162,72
1037	Птица жареная (бедро) № 293-15	100	73,87	29,39	10,96	0,07	201,49
1149	Птица отварная № 288-15	100	105,21	25,72	3,98	0,24	141,25
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	55,67	13,78	2,55	8,2	108,08
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	100	65,37	16,76	7,61	13,71	189,13
1207	Кордон блеу Акт от 06.02.2024	100	81,43	14,55	5,77	17,88	220
1169	Рулет из птицы с омлетом и морковью Акт от 27.09.23	100	143,91	29,46	15,2	8,91	271,53
1212	Котлета по-киевски Акт от 06.02.2024	100	98,53	14,25	8,07	30,76	303,56
1127	Цлов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	67,13	16,05	13,06	39,75	335,96
646	Пельмени мясные отварные № 392-15	100	49,18	10,24	8,17	19,59	194,68
1240	Птица запеченная (тушка) № 293-15	100	70,73	17,84	11,04	0,62	172,23
1090	Бедро ЦБ запеченное акт от 27.10.22	100	76,31	29,77	5,91	0,17	215,25
1276	Ланца удон с овощами и филе ЦБ п/ф Акт от 14.05.24	100	55,22	8,31	6,04	15	142,7
622	Котлета Нежная № 373-21	100	63,35	16,76	6,09	11,46	164,12
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	37,59	8,99	4,74	4,85	93,25
863	Рыба жареная № 230-15	100	61,19	15,18	7,54	4,13	142,09
765	Шницель рыбный натуральный № 235-11	100	54,74	12,84	7,75	9,37	153,11
1101	Филе хека в хрустящей панировке Акт от 08.12.23	100	89,93	9,8	7,99	13,77	166,12
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами №229-2011	100	42,21	15,79	12,31	20,07	214,6