

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"

Д.А. Дахнов

29.05.2026г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2026 года

01, 15, 29 июня 2026 (понедельник)

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	16,99	5,73	4,73	20,91	149,79
616	Хлеб йодированный	49	4,36	3,77	0,39	25,04	117,60
737	Сыр (порциями) № 15-2011	30	28,37	8,04	7,56	0,00	100,20
782	Масло (порциями) № 14-11	20	21,60	0,20	14,51	0,28	132,40
862	Яйца вареные № 209-15	40	13,50	5,08	4,60	0,28	62,80
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	19,18	3,70	3,93	24,39	144,38
1172	Маффин с шоколадом	80	61,10	3,42	14,29	36,40	302,81
	Итого	669	165,10	28,56	43,86	94,21	881,07

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	13,25	2,10	5,11	16,72	124,11
616	Хлеб йодированный	49	4,36	3,78	0,39	25,03	117,60
615	Хлеб Бородинский	48	4,10	3,26	0,61	19,53	99,36
776	Салат из белокач. капусты с зел. горошком № 45-11	150	17,07	2,52	7,64	14,25	134,25
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	120	28,32	10,78	5,69	5,82	111,90
1087	Пюре картофельное № 312-15	200	27,83	4,68	6,94	29,20	201,26
698	Слойка с фруктовой начинкой	65	40,05	4,28	9,40	34,13	239,94
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	220	25,02	0,39	0,12	15,83	64,59
	Итого	1102	160,00	31,79	35,90	160,51	1093,00
	Итого за день	1771	325,10	60,35	79,77	254,72	1974,07

02, 16, 30 июня 2026 (вторник)

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	250	56,41	17,95	18,08	42,69	409,75
616	Хлеб йодированный	45	4,01	3,46	0,36	22,99	108,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,23	0,10	0,02	9,52	36,77
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	24,28	0,98	6,44	3,83	74,80
1163	Яблоки (порциями)	160	19,20	0,64	0,64	15,68	72,00
	Итого	755	105,12	23,13	25,54	94,71	701,32

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
1199	Щи из свежей капусты и картофеля с филе ЦБ № 88-2011	250	30,43	9,86	6,06	8,22	129,31
1190	Картофель бейби запеченный Акт от 08.12.23	200	37,78	3,12	7,76	19,76	183,80
616	Хлеб йодированный	48	4,28	3,70	0,38	24,53	115,20
698	Слойка с фруктовой начинкой	65	40,05	4,28	9,40	34,13	239,94
1060	Салат Витаминный (2-й вариант) № 49-15	150	37,67	2,39	9,11	14,31	147,14
652	Котлета Сочная с помидором и сыром Акт от 29.11.2022	120	65,36	25,15	11,00	2,43	215,83
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	4,42	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	1033	219,98	47,88	43,71	116,33	1077,22
	Итого за день	1788	325,10	71,01	69,25	211,04	1778,54

03, 17 июня 2026 (среда)

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	40	3,56	3,08	0,32	20,44	96,00
601	Апельсины (порциями)	200	40,00	0,90	0,20	8,10	40,00
599	Сок (на порцию)	200	16,00	1,00	0,20	19,80	92,00
738	Запеканка из твор. с морк. со сгущ. молоком № 224-2011, 150/30	180	69,53	18,13	14,56	52,07	405,74
	Итого	620	129,09	23,11	15,28	100,41	633,74

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1111	Суп картоф. с макар. изд с филе ЦБ № 103-15	250	30,75	10,97	4,20	17,97	157,52
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	11,18	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	48	4,22	3,08	0,32	20,44	96,00
811	Компот из яблок и вишни № 344-11	200	18,01	0,25	0,13	14,80	60,32
1100	Бефстроганов из тазоб. говядины № 250-15, 55/55	110	90,18	18,16	18,33	6,13	261,88
1050	Салат зеленый с огурцами и помидорами № 19-15	100	37,54	3,42	10,58	9,62	146,10
615	Хлеб Бородинский	48	4,13	2,72	0,51	16,27	82,80
	Итого	936	196,01	46,53	39,53	128,50	1062,61
	Итого за день	1556	325,10	69,64	54,81	228,91	1696,35

04, 18 июня 2026 (четверг)

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	19,18	3,70	3,93	24,39	144,38
616	Хлеб йодированный	45	4,01	3,47	0,36	23,00	108,00
1093	Омлет с сыром № 211-15	190	95,44	23,54	35,15	3,43	423,52
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	60	18,46	1,86	0,12	3,90	24,00
725	Груши (порциями)	200	56,00	0,80	0,60	19,00	84,00
	Итого	695	193,09	33,36	40,16	73,72	783,90

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1083	Суп картоф. с горохом и филе ц/б № 102-15	250	29,43	13,07	6,42	16,91	181,38
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	90	36,96	15,09	6,85	12,34	170,22
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	14,35	6,64	5,42	39,29	232,66
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	9,50	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	41	3,62	3,16	0,33	20,95	98,40
1055	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	100	38,15	1,12	6,11	3,92	76,23
	Итого	871	132,01	39,57	25,20	106,12	812,54
	Итого за день	1566	325,10	72,94	65,36	179,83	1596,44

05, 19 июня 2026 (пятница)

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,13	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб йодированный	35	3,12	2,69	0,28	17,89	84,00
1059	Салат Летний № 34-15	110	29,34	2,68	8,32	7,56	114,80
1021	Плов из тазобедренной говядины № 265-15, 50/150	200	79,11	17,84	10,39	38,75	232,32
	Итого	555	113,69	24,12	19,10	78,76	492,44

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1014	Борщ с капустой, картоф., филе ЦБ № 82-15	250	30,33	10,15	6,04	11,91	140,80
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	180	14,08	10,33	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	32	2,81	2,46	0,26	16,35	76,80
879	Гуляш говяжий № 260-15, 50/50	100	71,14	15,03	7,54	2,83	57,72
1172	Маффин с шоколадом	80	61,10	3,42	14,29	36,40	302,81
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	25,51	1,10	0,20	3,80	23,00

12	Компот из яблок № 342-11	200	6,44	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	951	211,41	41,96	29,57	127,36	863,44
	Итого за день	1506	325,10	66,08	48,67	206,12	1355,87

08, 22 июня 2026 (понедельник)

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11	250	27,79	9,12	11,35	38,92	295,03
737	Сыр (порциями) № 15-2011	25	23,64	6,70	6,30	0,00	83,50
782	Масло (порциями) № 14-11	15	16,20	0,15	10,88	0,21	99,30
616	Хлеб йодированный	30	2,67	2,31	0,24	15,33	72,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,13	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	190	22,80	0,76	0,76	18,62	85,50
	Итого	710	95,23	19,17	29,56	82,54	672,65

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
706	Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15	250	30,36	10,41	4,15	15,11	143,02
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	24,28	0,98	6,44	3,83	74,80
616	Хлеб йодированный	40	3,51	3,08	0,32	20,44	96,00
1073	Говядина тушеная в сметане № 264-15	100	83,89	16,21	11,27	1,83	85,95
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	25,04	3,79	5,62	23,65	163,01
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	200	22,74	1,00	0,20	19,80	92,00
698	Слойка с фруктовой начинкой	65	40,05	4,28	9,40	34,13	239,94
	Итого	935	229,87	38,68	37,40	111,96	862,63
	Итого за день	1135	325,10	38,81	37,43	121,42	899,95

09, 23 июня 2026 (вторник)

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1097	Птица отварная (филе) № 288-15	100	65,76	25,72	3,98	0,24	141,25
1055	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	100	38,15	1,12	6,11	3,92	76,23
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	180	14,08	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	45	4,01	3,46	0,36	22,99	108,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,13	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	625	124,13	40,75	17,64	87,28	676,52

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	10,14	1,70	4,89	13,48	100,34
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	15,11	6,99	5,70	41,36	244,90
1307	Салат Греческий с сыром фета Акт от 16.09.24	100	38,88	2,45	14,63	2,94	152,21
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	220	10,45	0,54	0,08	13,96	58,92
616	Хлеб йодированный	46	4,10	3,54	0,37	23,50	110,40
615	Хлеб Бородинский	45	3,85	3,06	0,58	18,31	93,15
1172	Маффин с шоколадом	80	61,10	3,42	14,29	36,40	302,81
1113	Котлета говяжья № 268-15	100	57,34	14,92	11,28	15,53	215,41
	Итого	1041	200,97	35,23	45,66	152,38	1149,23
	Итого за день	1666	325,10	75,99	63,30	239,67	1825,75

10, 24 июня 2026 (среда)

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1093	Омлет с сыром № 211-15	200	100,47	24,78	37,00	3,61	445,81
600	Яблоки (порциями)	150	18,00	2,25	0,15	31,50	133,50
616	Хлеб йодированный	40	3,56	0,60	0,04	8,40	35,60
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	60	18,46	1,40	0,09	2,93	18,00
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	19,18	3,70	3,93	24,39	144,38
	Итого	650	159,66	32,72	41,21	70,83	777,29

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	40	3,44	2,72	0,52	16,28	82,80
1111	Суп картоф. с макар. изд с филе ЦБ № 103-15	250	30,75	2,64	2,77	20,46	119,58
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	100	41,07	16,76	7,61	13,71	189,13
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	11,18	7,93	5,46	43,28	257,99
1157	Салат из капусты белокочанной и огурцов № 5-21	100	17,28	1,21	6,43	3,36	72,90
811	Компот из яблок и вишни № 344-11	200	18,01	0,24	0,12	14,06	57,30
698	Слойка с фруктовой начинкой	65	40,05	4,28	9,40	34,13	239,94
616	Хлеб йодированный	42	3,67	3,00	0,31	19,93	93,60
	Итого	977	165,44	38,78	32,62	165,21	1113,24
	Итого за день	1627	325,10	83,20	71,50	313,85	2226,15

11, 25 июня 2026 (четверг)

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1060	Салат Витаминный (2-й вариант) № 49-15	100	25,11	1,59	6,07	9,54	98,09
601	Апельсины (порциями)	100	20,00	0,90	0,20	8,10	40,00
616	Хлеб йодированный	40	3,56	3,08	0,32	20,44	96,00
599	Сок (на порцию)	200	16,00	1,00	0,20	19,80	92,00
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	14,35	7,97	6,50	47,15	279,19
865	Тефтели гов. со смет. соусом № 279-15, 90/45	135	50,16	11,40	17,89	14,51	260,95
	Итого	765	129,18	25,94	31,18	119,54	866,23

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1172	Маффин с шоколадом 80 г	80	61,10	2,04	8,14	23,31	173,90
703	Рыба, тушенная в томате с овощами № 229-2011	120	28,32	10,78	5,69	5,82	111,90
1083	Суп картоф. с горохом и филе ц/б № 102-15	250	29,43	13,07	6,42	16,91	181,38
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	25,51	1,68	5,09	9,50	89,50
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	25,04	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	43	3,78	3,39	0,35	22,48	105,60
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	200	22,74	1,00	0,20	19,80	92,00
	Итого	973	195,92	35,75	31,51	121,47	917,29
	Итого за день	1738	325,10	61,69	62,69	241,01	1783,51

26 июня 2026 (пятница)

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1032	Жаркое по-домашнему (говяд,тазобедренная) 60/190 № 259-15	250,00	102,66	22,26	3,01	26,30	221,73
776	Салат из белокач. капусты с зел. горошком № 45-11	100,00	11,38	1,68	5,09	9,50	89,50
684	Чай с лимоном № 377-2011	200,00	2,13	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб йодированный	45,00	4,01	3,47	0,36	23,00	108,00
782	Масло (порциями) № 14-11	15,00	16,20	0,15	10,88	0,21	99,30
	Итого	610,00	136,38	27,69	19,37	68,47	555,85

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1217	Суп крестьянский с крупой и филе ЦБ № 98-11	250	28,58	10,68	6,20	12,27	150,01
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом 90/20 № 297-2011	110	34,95	13,78	2,55	8,20	108,08
1190	Картофель бейби запеченный Акт от 08.12.23	180	33,99	2,81	6,98	17,79	165,42
616	Хлеб йодированный	45	4,00	3,47	0,36	22,99	108,00
1060	Салат Витаминный (2-й вариант) № 49-15	100	25,11	1,59	6,07	9,54	98,09
811	Компот из яблок и вишни № 344-11	200	18,01	0,24	0,12	14,06	57,30
698	Слойка с фруктовой начинкой	65	40,05	4,28	9,40	34,13	239,94
615	Хлеб Бородинский	47	4,03	3,20	0,60	19,12	97,29
	Итого	950	188,72	35,78	31,68	112,15	894,75
	Итого за день	1560	325,10	63,46	51,05	180,62	1450,60