

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ЦБС
и школы № 186
Т. И. Калмыкова

АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания _____

МЕНЮ
комплексных завтраков и обедов 5-11 классов малообеспеченные

«20» января 2025 г.

Производство столовой школы № _____

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, Р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	33	2,93	2,54	0,26	16,86	79,2
862	Яйца вареные № 209-15	40	20	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	210	37,55	5,92	9,94	41,05	276,09
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	19,5	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	5	8,13	0,05	3,63	0,07	33,1
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	503	90,13	17,71	22,23	67,78	538,06
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	15,03	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	44,36	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	200	18,9	8,82	7,58	50,67	310,99
616	Хлеб йодированный	48	4,34	3,7	0,38	24,53	115,2
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	190	7,5	0,32	0,27	18,1	85,47
	Итого	788	90,13	27,06	15,43	114,24	710,25

Зав. производством _____



86

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор ООО
 «Школа 186»
 М. А. Калинин

АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания _____

МЕНЮ
 комплексных завтраков и обедов 1-4 классов + ОБЗ

«20» января 2025 г.

Производство столовой школы № _____

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	42	3,78	3,23	0,34	21,46	100,8
862	Яйца вареные № 209-15	40	20	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	210	37,55	5,92	9,94	41,05	276,09
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	13	2,68	2,52	0	33,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	512	76,45	17,01	17,43	72,79	511,7
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	12,02	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	39,92	11,27	2,08	6,71	118,43
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	14,18	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	45	3,97	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	7,1	0,31	0,25	17,15	80,97
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	14,21	0,6	3,03	2,61	40,76
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	825	107,03	24,01	15,72	108,05	706,67

Зав. производством _____

«СОГЛАСОВАНО»
Ирина МБОУ
«Камыш» 80
М. И. Камышева

АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания _____

МЕНЮ
комплексных завтраков и обедов 5-11 классов + ОВЗ

«20» января 2025 г.

Производство столовой школы № _____

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	33	2,93				
862	Яйца вареные № 209-15	40	20	2,54	0,26	16,86	79,2
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	210	37,55	5,08	4,6	0,28	62,8
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	19,5	5,92	9,94	41,05	276,09
782	Масло (порциями) № 14-11	5	8,13	4,02	3,78	0	50,1
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,05	3,63	0,07	33,1
	Итого	503	90,13	17,71	22,23	67,78	538,06

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	15,03	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	44,36	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	17,01	7,93	6,83	45,6	279,89
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	55	4,95	4,24	0,44	28,1	132
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,89	0,34	0,28	19,05	89,96
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	90	21,31	0,89	4,55	3,91	61,14
	Итого	975	126,18	28,02	19,7	127,4	806,58

Зав. производством _____

