

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
"Школа 186"
И. М. Камышова

АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания _____

МЕНЮ

КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ 5-11 КЛАССОВ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

«23» сентября 2024 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	35	2,54	2,69	0,28	17,89	84
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	36,73	6,48	10,89	44,96	302,39
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	540	90,13	18,47	26,83	73,27	604,1
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	80	15,92	0,64	0,8	2,08	11,2
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,43	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 пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	49	3,51	3,77	0,39	25,04	117,6
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	190	7,14	0,32	0,27	18,1	85,47
	Итого	759	90,13	23,97	13,14	100,72	616,21

Зав. производством _____



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ООО
«Мир» № 86
И. И. Кашинская

АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания _____

МЕНЮ
комплексных завтраков и обедов 5-11 классов + ОБЗ

«23» сентября 2024 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	35	2,54	2,69	0,28	17,89	84
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	36,73	6,48	10,89	44,96	302,39
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	540	90,13	18,47	26,83	73,27	604,1
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	13,04	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	44,99	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
600	Яблоки (порциями)	130	20,31	0,52	0,52	12,74	58,5
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
616	Хлеб йодированный	48	3,46	3,7	0,38	24,53	115,2
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	1033	126,18	29,21	16,53	135,63	807,89

Зав. производством _____



86

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор ИБС
 «Искра» № 186
 М. М. Камышева

АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания _____

МЕНЮ
комплексных завтраков и обедов 1-4 классов + ОВЗ

«23» сентября 2024г.

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	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	10,43	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	160	13,48	7,05	6,07	40,54	248,79
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	47	3,39	3,62	0,38	24,02	112,8
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	70	13,93	0,56	0,7	1,82	9,8
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
	Итого	897	107,03	26,64	14,21	124,94	737,15

Зав. производством _____

