



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор А.А. Медведков
Ростовское школьное питание

Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОБЗ

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1639	Каша овсяная (вязкая) молочная № 173-11	190	28,92	8,81	8,62	24,91	205,71
782	Масло (порциями) № 14-11	10	17,28	0,10	7,25	0,14	66,20
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	32,00	5,36	5,04	0,00	66,80
616	Яблоки (порциями)	100	18,72	0,40	0,40	9,80	45,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,95	0,09	0,02	8,57	33,09
616	Хлеб йодированный	35	3,73	2,69	0,28	24,89	84,00
	Итого	535	102,60	17,45	21,61	68,31	500,80
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	80	20,70	0,61	5,56	1,98	53,79
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,14	1,36	3,91	10,79	80,27
1386	Биточки мясные со сметанным соусом № 268-2011, 70/20	90	62,09	10,24	15,53	11,90	225,39
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	160	24,16	9,18	6,37	45,04	278,86
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,16	0,33	20,95	98,40
615	Хлеб Бородинский	29	3,04	1,97	0,38	11,80	60,03
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	804	143,53	27,01	32,15	115,15	850,30
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	80	12,75	1,23	5,90	8,61	84,87
1127	Плов из птицы (филе) № 291-15, 40/160	200	67,46	13,85	13,24	42,40	338,58
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	16,00	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб йодированный	40	4,23	3,08	0,32	20,44	96,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,16	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	530	102,60	20,94	22,00	80,97	589,62
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	70	12,68	1,18	3,57	6,65	62,65
764	Суп картофельный с макаронными изделиями № 103-11	200	12,37	2,11	3,32	16,37	95,66
703	Рыба тушеная в томате с овощами № 229-2011	90	48,64	12,09	10,26	19,71	135,84
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	30,53	3,16	5,69	21,02	144,90
616	Хлеб йодированный	40	4,26	3,08	0,32	10,44	96,00

615	Хлеб Бородинский	29	3,10	1,97	0,38	11,80	60,03
600	Яблоки (порциями)	100	18,72	0,40	0,40	9,80	45,00
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	13,23	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	879	143,53	24,33	24,22	114,84	730,04

1 неделя 3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	70	17,68	0,56	0,70	1,82	9,80
1633	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 65/35	100	60,33	9,72	14,95	12,02	218,44
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	160	16,10	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	44	4,61	3,39	0,35	22,48	105,60
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	574	102,60	20,85	22,10	86,32	619,95

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	60	15,82	0,98	2,50	4,79	45,01
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	200	10,68	4,06	4,26	15,56	118,26
1240	Птица запеченная (тушка) № 293-15	100	84,38	17,84	13,04	0,62	172,23
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	18,96	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	41	4,30	3,16	0,33	21,95	98,40
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	8,14	41,40
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,25	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	771	143,53	33,10	24,67	101,86	737,07

1 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1202	Запеканка из творога с морковью и соусом молочным № 224-2011, 160/40	200	74,70	15,30	19,27	38,12	322,04
616	Хлеб йодированный	48	5,10	3,70	0,38	24,53	115,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	210	4,08	0,13	0,03	9,93	39,18
600	Яблоки (порциями)	100	18,72	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	558	102,60	19,53	20,08	82,38	521,42

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	7,53	0,81	3,65	4,72	53,91
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,14	1,36	3,65	10,79	80,27
1635	Тефтели из птицы с овощами 65/35 Акт от 19.12.23	100	77,47	14,41	18,70	26,85	290,65
722	Картофель отварной № 310-15	150	29,94	3,02	4,33	17,87	136,76
616	Хлеб йодированный	38	4,05	2,93	0,30	19,42	91,20
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	8,14	41,40
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	768	143,53	24,05	31,05	101,69	750,09

1 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	

776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	60	10,87	1,01	3,06	5,70	53,70
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 55/55	110	64,88	11,89	27,98	3,10	312,87
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	18,67	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	41	4,30	3,16	0,33	20,95	98,40
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	591	102,60	24,12	36,86	82,49	760,28
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	25,88	0,76	6,94	2,47	67,24
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	17,02	1,68	4,09	13,38	99,29
1549	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 50/50	100	51,91	15,16	11,70	3,01	178,24
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	160	24,16	9,18	6,37	45,04	278,86
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	30	3,16	2,04	0,39	12,21	62,10
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	835	143,53	32,77	29,92	111,79	847,29
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	60	15,82	0,98	2,5	4,79	45,01
1209	Шницель из филе ЦБ Акт от 02.06.24	90	64,77	10,56	9,01	18,24	169,82
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	150	13,55	4,80	4,35	31,55	187,90
616	Хлеб йодированный	43	4,58	3,31	0,34	21,97	103,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	543,00	102,60	19,78	16,23	86,01	543,25
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	60	10,87	1,01	3,06	5,70	53,70
1652	Суп с крупой и томатом № 116	200	7,35	1,44	3,99	13,33	96,02
804	Мясо тушеное свинина № 256-11	90	52,15	13,68	21,19	2,22	239,20
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	30,53	3,16	4,69	35,71	135,84
616	Хлеб йодированный	37	3,94	2,85	0,30	20,91	88,80
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	9,14	41,40
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	200	36,55	0,35	0,11	14,39	58,72
	Итого	757	143,53	23,85	33,60	101,40	713,68
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1143	Каша вязкая молочная "Дружба" № 175-2011	210	38,19	5,92	9,94	41,05	276,09
862	Яйца вареные № 209-15	40	17,33	5,08	4,60	0,28	62,80
737	Сыр (порциями) № 15-2011	25	40,00	6,70	6,30	0,00	83,50
616	Хлеб йодированный	47	4,92	3,62	0,38	24,02	112,80
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,16	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	522	102,60	21,42	21,24	74,87	571,96
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	

№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	25,26	0,80	1,00	2,60	14,00
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,14	1,36	3,91	10,79	80,27
1606	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011, 70/30	100	61,07	12,12	12,55	7,25	123,61
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	25,28	6,99	5,71	41,36	255,90
616	Хлеб йодированный	42	4,41	3,23	0,34	21,46	100,80
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	8,14	41,40
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	13,23	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	862	143,53	26,20	24,05	110,65	705,94

2 неделя 2 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1661	Пудинг из творога (запеченый) с соусом молочным № 222, 110/50	160	74,74	14,48	15,58	26,03	287,32
616	Хлеб йодированный	48	5,06	3,70	0,38	24,53	115,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	210	4,08	0,13	0,03	9,93	39,18
725	Яблоки (порциями)	100	18,72	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	518	102,60	18,71	16,39	70,29	486,70

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	100	18,11	1,68	5,09	9,50	89,50
1643	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) № 102-11	250	20,01	5,17	5,33	19,01	146,66
1201	Плов из птицы № 291-15, 50/150	200	78,45	17,12	17,58	39,75	380,06
616	Хлеб йодированный	45	5,13	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	35	3,59	3,70	0,38	24,53	115,20
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	220	18,24	0,54	0,08	13,96	58,92
	Итого	850	143,53	31,67	28,82	129,74	898,34

2 неделя 3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	15,16	0,48	0,60	1,56	8,40
1112	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом № 295-11, 70/20	90	53,88	11,93	8,93	10,13	150,58
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	170	25,67	9,75	6,77	47,85	396,29
616	Хлеб йодированный	38	4,01	2,93	0,30	19,42	91,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	558	102,60	25,22	16,63	88,42	683,79

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	90	33,29	1,00	5,52	4,35	71,94
767	Суп из овощей № 99-11	200	14,07	1,40	3,98	9,09	77,95
804	Мясо тушеное свинина № 256-11	100	57,94	10,76	23,54	2,47	265,77
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	200	20,75	8,82	6,06	48,08	286,65
616	Хлеб йодированный	40	4,23	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	28	2,99	1,90	0,36	11,40	57,96
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,16	0,16	13,90	55,90

	Итого	858	143,53	27,12	39,94	109,73	912,17
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,56	0,92	4,04	6,46	63,65
1590	Тефтели говяжьи со сметанным соусом № 279-15, 50/50	100	61,25	7,47	13,28	9,70	186,01
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	24,02	6,64	5,42	39,29	232,65
616	Хлеб йодированный	37	3,89	2,85	0,30	18,91	88,80
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	587	102,60	18,01	23,07	83,82	608,43
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	60	10,87	1,01	3,06	5,70	53,70
1112	Суп картофельный рисовый № 101-15	250	14,58	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15, 50/150	200	74,00	13,91	21,12	21,04	327,06
616	Хлеб йодированный	48	5,13	3,70	0,38	24,53	115,20
615	Хлеб Бородинский	35	3,64	2,38	0,45	14,24	72,45
600	Яблоки (порциями)	100	18,72	0,40	0,40	10,80	45,00
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	893	143,53	23,88	28,19	106,16	769,86
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	7,53	0,81	3,65	4,72	53,91
1644	Курица тушеная с морковью № 54-25	90	66,37	11,58	6,15	4,07	113,53
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	200	20,75	8,82	6,06	48,08	286,65
616	Хлеб йодированный	39	4,07	3,00	0,31	19,93	93,60
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	589	102,60	24,34	16,20	86,26	585,01
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	80	20,70	0,61	5,56	1,98	53,79
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	200	10,68	4,06	4,26	16,56	118,26
1649	Каштаны рыбные с соусом пикантным № 472, 70/30	100	66,83	17,52	9,53	11,30	128,41
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	32,57	3,37	5,00	27,02	196,90
616	Хлеб йодированный	32	3,36	2,46	0,26	16,35	76,80
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	8,14	53,82
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,25	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	792	143,53	29,84	24,87	101,13	706,08
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	

776	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,25	0,93	3,05	5,59	52,92
859	Пожарка свиная № 251-15	80	74,71	13,27	33,61	3,02	369,00
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	140	14,09	6,17	5,31	35,47	217,69
616	Хлеб йодированный	32	3,39	2,46	0,26	16,35	76,80
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,16	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	512	102,60	22,93	42,25	69,95	753,18
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	60	22,19	0,67	3,68	2,90	47,96
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	17,02	1,68	4,09	18,38	99,29
1633	Котлеты мясные (особые) № 269-11, 50/40	90	46,12	14,42	11,92	16,58	176,58
1075	Рагу из овощей № 143-15	150	38,35	2,14	11,36	10,14	160,98
616	Хлеб йодированный	42	4,48	3,23	0,34	22,46	100,80
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	12,14	41,40
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	13,23	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	762	143,53	23,84	31,93	101,65	716,97