



УТВЕРЖДАЮ"

директор АО "Ростовское школьное питание"

Д. А. Дахнов

31.08.2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей льготных категорий (малообеспеченные, многодетные, дети участников СВО) 5-11 классов, 12 лет и старше

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	250	38,05	9,95	11,35	32,78	270,67
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)	150	28,08	0,60	0,60	14,70	67,50
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,16	0,10	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	40	4,17	3,08	0,32	20,44	96,00
	Итого	670	121,74	19,19	24,58	77,58	603,94
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
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,18	1,70	4,89	13,48	100,34
1614	Биточки мясные № 268-2011, 80/30	110	72,12	11,80	17,98	14,02	261,60
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	210	31,72	12,04	8,36	59,11	366,01
616	Хлеб йодированный	48	5,13	3,70	0,38	24,53	115,20
615	Хлеб Бородинский	35	3,70	2,38	0,45	14,24	72,45
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	853	170,32	32,11	32,13	138,07	969,16
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	150	23,90	2,30	10,10	16,14	159,12
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	15	24,00	4,02	3,78	0,00	50,10
616	Хлеб йодированный	40	4,22	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	605	121,74	23,35	27,46	88,50	680,57
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	120	21,73	2,02	6,11	11,40	107,40
764	Суп картофельный с макаронными изделиями № 103-11	250	15,46	2,64	2,77	20,46	119,58
703	Рыба тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	54,04	12,99	11,74	4,85	115,00
1087	Пюре картофельное № 312-15	200	40,71	4,21	6,25	26,28	201,13
616	Хлеб йодированный	40	4,19	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	21	2,24	1,43	0,27	8,55	43,47
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	911	170,32	27,11	28,14	120,83	817,54
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	130	32,84	1,04	1,30	3,38	18,20
1633	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 65/35	100	60,33	13,72	17,95	12,02	218,44
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	200	20,13	8,82	7,98	50,67	310,99

616	Хлеб йодированный	43	4,56	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	673	121,74	27,02	27,60	97,50	688,15
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	110	29,00	1,79	4,58	8,78	82,51
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	250	13,36	5,08	5,33	19,45	147,83
1240	Птица запеченная (тушка) № 293-15	100	84,38	17,84	11,04	0,62	172,23
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	230	29,07	8,04	6,56	47,57	281,63
616	Хлеб йодированный	45	4,80	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	23	2,46	1,56	0,30	9,36	47,61
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,25	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	958	170,32	38,23	28,17	128,55	917,91
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 твор. с морк. с соусом мол. № 224-2011, 200/50	250	93,37	19,13	17,87	47,65	402,55
616	Хлеб йодированный	37	3,90	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
600	Яблоки (порциями)	110	20,59	0,44	0,44	10,78	49,50
	Итого	597	121,74	22,55	18,64	86,80	578,17
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	150	18,81	2,03	9,12	11,80	134,77
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,18	1,70	4,89	13,48	100,34
1214	Тефтели из птицы с овощами Акт от 19.12.23, 80/40	120	80,00	16,39	16,85	12,11	241,04
722	Картофель отварной № 310-15	190	37,92	3,83	5,48	39,64	173,22
616	Хлеб йодированный	45	4,73	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	32	3,42	2,18	0,42	13,02	66,24
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	837	170,32	27,72	28,16	115,14	744,74
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	110	19,92	1,85	5,60	10,45	98,45
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 60/60	120	70,77	12,97	30,52	3,39	341,31
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	220	22,82	9,70	6,67	52,89	315,32
616	Хлеб йодированный	41	4,35	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	691	121,74	27,81	43,15	97,14	890,80
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	120	31,06	0,91	8,33	2,96	80,69
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	21,27	2,10	5,11	16,72	124,11
1618	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 60/50	110	58,46	17,35	13,00	3,01	198,90
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	230	34,74	13,19	9,15	64,74	400,87
616	Хлеб йодированный	40	4,25	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	37	3,95	2,52	0,48	15,06	76,59
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	987	170,32	39,64	36,46	135,62	1030,72
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг.

№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	26,36	1,63	4,16	7,98	75,01
1209	Шницель из филе ЦБ Акт от 02.06.24	100	71,97	11,73	14,46	20,27	188,68
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	16,26	5,76	5,22	37,86	225,48
616	Хлеб йодированный	35	3,65	2,69	0,28	17,89	84,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	3,50	0,11	0,02	8,51	33,59
	Итого	595	121,74	21,92	24,14	92,51	606,76

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
1652	Суп с крупой и томатом № 116	250	9,19	1,81	4,99	16,67	120,03
804	Мясо тушеное свинина № 256-11	110	63,73	16,84	25,89	2,71	292,35
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	36,64	3,79	5,62	53,65	163,01
616	Хлеб йодированный	38	4,06	2,93	0,30	19,42	91,20
615	Хлеб Бородинский	20	2,04	1,36	0,26	8,14	41,40
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	200	36,55	0,35	0,11	14,39	58,72
	Итого	798	170,32	27,08	37,17	114,98	766,71

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	250	45,47	7,05	11,83	48,87	328,68
862	Яйца вареные № 209-15	48	20,80	6,10	5,52	0,34	75,36
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	Хлеб йодированный	38	4,03	1,00	0,30	19,42	91,20
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,16	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	566	121,74	19,71	29,96	78,29	665,01

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	150	37,89	1,20	1,50	3,90	21,00
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,18	1,70	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011, 90/20	110	67,61	13,78	14,55	8,20	108,08
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	230	29,07	8,04	6,56	47,57	281,63
616	Хлеб йодированный	49	5,20	3,77	0,39	25,04	117,60
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	1009	170,32	30,19	28,43	125,38	760,01

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, 125/75	200	93,42	18,10	17,78	32,53	366,13
616	Хлеб йодированный	37	3,85	2,85	0,30	23,91	88,80
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	110	20,59	0,44	0,44	10,78	49,50
	Итого	547	121,74	21,52	18,55	76,68	541,75

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	130	23,54	2,18	6,62	12,35	116,35
1643	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) № 102-11	250	20,01	5,17	5,33	19,01	146,66
1655	Плов из птицы № 291-15, 65/195	260	101,99	20,87	16,98	51,68	436,74
616	Хлеб йодированный	48	5,09	3,70	0,38	24,53	115,20
615	Хлеб Бородинский	29	3,10	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	787	170,32	32,2	23,14	119,71	812,19

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	130	32,84	1,04	1,30	3,38	18,20
1607	Котлеты рублен. из птицы с сметанным соусом № 295-11, 60/40	100	48,68	9,89	9,96	5,97	130,25
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	210	31,72	12,04	8,36	59,11	366,01
616	Хлеб йодированный	44	4,62	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	684	121,74	26,49	20,00	100,40	657,38
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	150	55,49	1,67	9,21	7,24	119,89
767	Суп из овощей № 99-11	250	17,59	1,75	4,98	11,36	97,44
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	45	4,77	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	33	3,52	2,24	0,43	13,43	68,31
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	978	170,32	28,86	44,74	119,47	1001,96
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	130	20,71	2,00	8,76	13,99	137,91
865	Тефтели говяжьи со сметанным соусом № 279-15, 55/55	110	67,37	8,22	14,60	10,67	204,62
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	25,28	6,99	5,71	41,36	244,90
616	Хлеб йодированный	43	4,50	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	683	121,74	20,65	29,44	97,45	727,95
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	150	27,17	2,52	7,64	14,25	134,25
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	17,91	21,12	21,04	327,06
616	Хлеб йодированный	46	4,91	3,54	0,37	23,51	110,40
615	Хлеб Бородинский	40	4,27	2,72	0,52	16,28	82,80
600	Яблоки (порциями)	150	28,80	0,60	0,60	14,70	67,50
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	886	170,32	29,77	33,03	119,63	878,46
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	110	13,80	1,49	6,69	8,65	98,83
1644	Курица тушеная с морковью № 54-25	110	81,11	15,15	16,29	14,97	238,76
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	18,67	7,93	5,46	63,28	257,99
616	Хлеб йодированный	41	4,28	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	641	121,74	27,86	28,80	117,31	731,30
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	130	33,64	0,99	9,03	3,21	87,41
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	250	13,36	5,08	5,33	19,45	147,83
1649	Каштаны рыбные с соусом пикантным № 472	100	66,83	17,52	6,53	11,30	117,41
1087	Пюре картофельное № 312-15	200	40,71	4,21	6,25	26,28	181,13

616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	35	3,72	2,38	0,45	14,24	72,45
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,25	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	830	170,32	34,10	27,95	117,25	792,33
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	100	13,75	1,55	5,08	9,32	88,20
859	Пожарка свиная № 251-15	90	84,04	14,93	37,82	3,40	415,12
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	18,11	7,93	6,83	75,60	279,89
616	Хлеб йодированный	35	3,68	2,69	0,28	17,89	84,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,16	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	605	121,74	27,20	50,03	115,73	903,98
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	100	36,99	1,11	6,14	4,83	79,93
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	21,27	2,10	5,11	20,72	124,11
1633	Котлеты мясные (особые) № 269-11, 50/50	100	49,01	19,72	14,95	42,02	218,44
1075	Рагу из овощей № 143-15	180	46,02	2,56	13,63	12,17	193,17
616	Хлеб йодированный	28	2,99	2,16	0,22	14,31	67,20
615	Хлеб Бородинский	20	2,13	1,36	0,26	8,14	41,40
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	11,91	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	758	170,32	28,21	34,42	114,51	725,29