



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО "РОСТОВСКОЕ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
915	Бутерброд с колбасой п/к № 6-15	100	50,60	11,46	14,00	30,70	293,20
916	Бутерброд с сыром № 3-15	100	69,08	12,70	15,29	29,30	309,20
1070	Бутерброды горячие с колбасой № 8-15	100	64,10	12,72	13,07	25,84	271,08
1069	Бутерброды горячие с сыром № 7-15	100	72,54	12,72	17,94	30,76	333,96
1078	Бутерброд с в/к печеной № 6-15 (40/50)	100	44,97	9,08	11,91	28,48	256,44
753	Винегрет овощной № 67-11	100	19,96	1,39	10,12	7,47	127,59
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	100	22,03	1,57	10,13	7,93	129,99
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	49,23	3,10	0,20	6,50	40,00
621	Икра кабачковая конц. № 150-21	100	32,17	2,00	9,00	8,54	122,00
1092	Колбаса (порциями) № 16-15	50	55,25	8,55	16,90	0,05	186,50
1129	Кукуруза консервиров. № 157-2021	100	69,67	2,20	0,40	11,20	58,00
839	Лобно из фасоли Акт контр.отраб. от 05.12.2014	100	42,32	4,70	8,20	12,61	143,25
782	Масло (порциями) № 14-11	20	34,56	0,20	14,50	0,28	132,40
1155	Морковь маринованная Акт от 27.09.2023	100	16,23	1,09	7,48	7,53	98,55
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	37,05	0,80	1,00	2,60	14,00
787	Огурцы соленые (порциями) № 70-11	100	35,52	0,80	0,10	1,60	13,00
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	40,82	1,10	0,20	3,80	23,00
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	100	32,05	0,86	5,08	2,66	61,63
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
1077	Салат из квашеной капусты с зел. горошком № 47-15	100	29,55	2,07	3,56	7,45	70,92
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	14,69	1,55	5,08	9,32	88,20
776	Салат из белокач. капусты с зел. горошком № 45-11	100	18,21	1,68	5,09	9,50	89,50
1157	Салат из капусты белокачанной и огурцов № 5-21	100	27,64	1,21	6,43	3,36	72,90
1050	Салат зеленый с огурцами и помидорами № 19-15	100	58,07	1,06	6,47	2,73	70,75
1055	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	100	61,04	1,12	6,11	3,92	76,23
1056	Салат Весна № 28-15	100	59,96	1,78	6,10	2,68	69,70
1060	Салат Витаминный (2-й вариант) № 49-15	100	40,18	1,59	6,07	9,54	98,09
1307	Салат Греческий с сыром фета Акт от 16.09.24	100	62,21	2,45	14,63	2,94	152,21
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	25,20	1,63	4,16	7,98	75,01
834	Салат из свеклы с сыром и чесноком № 50-15	100	34,31	5,18	8,85	6,60	125,29
628	Салат Цезарь с курицей акт от 30.03.2022	100	78,56	12,56	8,71	13,49	184,02
1357	Салат "Оливье" с куриной грудкой	100	45,56	6,08	4,54	7,34	97,12
632	Салат кукурузный с куриной грудкой Акт от от 30.03.22	100	77,59	10,04	7,00	7,72	136,44
1349	Салат с куриным филе запеченным Акт от 24.01.25	100	71,67	12,06	13,85	3,03	185,16
1352	Салат Бану Акт от 12.02.25	100	59,49	7,84	10,73	5,66	151,00
1184	Салат Коул Слоу Акт от 12.12.23	100	29,63	1,39	3,12	8,26	66,36
1309	Сельдь (порциями) № 80-21	100	105,57	17,70	19,60	0,00	190,00
1306	Сельдь с луком № 76-15	100	60,48	9,41	19,79	3,64	201,30
1304	Сельдь с картофелем № 77-15	100	39,82	5,76	11,16	10,38	151,84
716	Сметана на порции	20	12,38	0,51	2,94	0,67	31,16
737	Сыр (порциями) № 15-2011	50	75,65	13,40	12,60	0,00	167,00
НАПИТКИ							
1144	Какао с молоком №582-2011	100	11,78	1,98	1,60	12,89	72,00
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	100	15,34	1,85	1,97	12,20	72,19
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	100	15,52	0,07	0,02	9,47	38,71
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	100	3,54	0,23	0,00	9,89	39,05
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	100	7,64	0,24	0,04	6,36	26,83
812	Компот из яблок № 342-11	100	5,15	0,08	0,08	6,95	27,95
811	Компот из яблок и вишни № 344-11	100	14,41	0,12	0,06	7,03	28,65
1387	Компот из яблок и клубники	100	7,72	0,12	0,08	6,72	27,55
942	Компот из вишни замороженной № 491-21	100	12,14	0,08	0,02	6,05	24,15
670	Компот из клубники замороженной № 491-21	100	5,45	0,08	0,04	5,74	23,05
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	100	18,20	0,18	0,05	7,20	29,36
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	100	5,74	0,17	0,14	9,53	44,98
599	Сок (на порцию)	100	12,80	0,50	0,10	9,90	46,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	100	1,00	0,05	0,01	4,76	18,39
684	Чай с лимонком № 377-2011	100	1,70	0,06	0,01	4,73	18,66

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена дова, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1100	Бефстроганов из телят. Гов. № 250-15	100	131,17	16,51	16,66	5,57	238,07
905	Бедро ЦБ отварн п/ф № 288-18	100	72,44	27,99	10,93	0,49	225,66
1090	Бедро ЦБ запеченное акт от 27.10.22	100	76,31	29,77	5,91	0,17	215,25
1345	Говядина тушеная с помидорами и соусом Акт от 23.01.25	100	148,30	17,55	5,98	17,09	194,93
1073	Говядина тушеная в сметане № 264-15	100	134,23	16,21	11,27	1,83	85,95
1036	Голубцы с мясом и рисом № 287-15	150	61,60	8,67	8,23	10,10	152,76
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	113,83	13,03	7,54	2,82	57,72
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	71,16	12,91	21,12	21,04	327,06
1032	Жаркое по-домашнему (говяд, телябедренная) 50/150 № 259-15	200	151,40	17,81	2,41	21,04	177,39
652	Котлета Сочная с помидором и сыром Акт от 29.11.2022	120	104,58	23,05	10,08	2,23	197,84
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	100	65,71	16,76	7,61	13,71	189,13
1212	Котлета по-киевски Акт от 06.02.2024	100	97,70	14,25	8,07	30,76	303,56
622	Котлета Нежная № 373-21	100	64,29	16,76	6,09	11,46	164,12
Акт	Котлета куриная Акт от 29.01.2026	75	68,00	14,60	7,30	12,30	173,00
1207	Кордан блю Акт от 06.02.2024	100	82,97	14,55	5,77	17,88	220,00
1151	Куриное филе с овощами Акт от 15.11.23	100	61,82	7,23	4,07	7,59	94,48
1353	Куриное филе с овощами и имбирем Акт от 24.02.25	100	121,86	10,97	4,36	13,00	120,27
1276	Лепеша удол с овощами и филе ЦБ п/ф Акт от 14.05.24	100	55,44	8,31	6,04	15,00	142,70
648	Люля-кебаб из говядины № 428-96	100	141,04	20,56	13,12	1,87	205,82
870	Люля-кебаб из птицы № 428-96	100	94,62	23,58	2,41	2,18	128,63
Акт	Люля из филе шашлыка Акт от 29.01.2026	80	119,50	16,50	3,70	1,30	466,00
641	Мясо по-французски Акт от 01.02.21	160	180,11	26,33	38,99	4,38	461,76
804	Мясо тушеное свиное, № 256-11	100	52,58	10,76	25,44	2,47	282,85
805	Мясо тушеное говяжье, № 256-11	100	119,02	15,72	7,69	2,47	54,38
910	Наггетсы Школьные Акт контр. отр.	100	91,85	23,08	4,78	5,51	187,50
639	Отбивная свиная в панировке №381-96	100	90,81	18,52	34,06	10,50	420,26
895	Отбивная куриная в панировке Акт от 16.02.16	100	78,60	20,17	3,86	9,55	170,90
646	Пельмени мясные отварные № 392-15	100	51,48	10,24	8,17	19,59	194,68
1127	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96
880	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	51,58	17,12	17,58	39,75	380,06
1015	Плов из птицы (бедро) 80/200 № 291-15	280	77,83	26,38	25,34	53,01	538,28
1022	Плов из свинины (лопатка) № 265-15	200	66,34	13,74	28,28	38,75	458,39
1023	Плов из свинины (шк) 50/150 № 265-15	200	93,57	13,00	30,04	38,75	470,91
1021	Плов из говядины плоскостри, 50/150 № 265-15	200	126,58	17,84	10,39	38,75	232,32
1035	Перец фаршированный мясом с рисом, с соусом № 286-15	160	144,32	10,63	8,67	11,72	168,36
859	Поджарка свиная № 251-15	100	85,12	16,59	42,02	3,78	461,25
708	Поджарка из филе ЦБ Акт от 16.02.2016	100	95,57	23,48	3,86	3,44	162,72
1037	Птица жареная (бедро) № 293-15	100	73,87	29,39	10,96	0,07	201,49
1149	Птица отварная № 288-15	100	105,22	25,72	3,98	0,24	141,25
1240	Птица запеченная (тушка) № 293-15	100	71,04	17,84	11,04	0,62	172,23
1028	Рagu из свинины (лопатка) 50/150 № 263-15	200	73,06	13,05	30,23	20,00	400,73
1025	Рagu из птицы (бедро ЦБ) 100/200 № 289-15	300	97,88	29,86	24,61	25,84	443,08
1026	Рagu из птицы (бедро ЦБ) 80/160 № 289-15	240	78,32	23,89	19,69	20,67	354,46
1121	Рagu из птицы (филе ЦБ) 80/160 № 289-15	240	103,35	22,18	12,45	20,67	283,89
636	Рулетик куриный с сыром ТТК от 18.01.18	100	145,50	30,18	10,12	0,63	195,33
1169	Рулет из птицы с омлетом и морковью Акт от 27.09.23	100	146,50	29,46	15,20	8,91	271,53
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	37,76	8,99	4,74	4,85	93,25
863	Рыба жареная № 230-15	100	61,19	15,18	7,54	4,13	142,09
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011	100	52,96	15,79	12,31	20,07	214,60
861	Сосиски отварные № 243-15	55	44,16	5,68	10,63	0,11	120,85
644	Сырельки отварные № 243-15	80	58,82	8,88	14,17	0,39	172,67
865	Тедгелен гов, со см соусом № 279-15	135	80,26	11,40	17,89	14,51	260,95
1101	Филе хека в хрустящей панировке Акт от 08.12.23	100	91,69	9,80	7,99	13,77	166,12
630	Филе ЦБ запеченное П/ф акт от 27.10.2022	100	109,67	27,41	2,86	0,17	144,22
640	Филе птицы, запеченное с сыром Акт от 30.10.2013	100	98,93	20,34	3,95	0,90	148,03
1178	Филе птицы на гриле с томатами и моцареллой Акт от 01.12.23	100	133,43	18,64	7,27	3,24	148,81
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	55,92	13,78	2,55	8,20	108,08
645	Шашлык из филе ЦБ Акт от 17.11.20	100	101,79	23,09	4,22	1,33	112,47
1148	Шницель натуральный рубленый № 267-15	100	131,20	18,54	19,69	10,22	277,82
642	Шницель из птицы Акт от 21.05.2018	100	71,48	15,59	4,12	13,09	172,50
765	Шницель рыбный натуральный № 235-11	100	55,36	12,84	7,75	9,37	153,11

ЗАВТРАК							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена повар. р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1174	Блишечки с фруктовой начинкой и слив. маслом Акт от 13.09.23	140	51,52	4,31	11,70	26,40	244,69
1244	Блишечки с маслом сливочным без начинки Акт от 04.12.23	125	60,64	6,48	5,02	38,35	224,22
1180	Блишечки со сметаной Акт от 04.12.23	145	73,02	6,95	7,72	39,00	253,80
1119	Блишечки со ступенчатым молоком № 398-15	145	74,08	7,92	6,72	49,55	288,22
913	Вареники с картофелем из п/ф № 395-15	100	28,37	4,14	4,19	27,89	174,58
1197	Вареники с картофелем из п/ф со сметаной № 395-15	120	37,79	4,80	6,73	30,73	210,77
914	Вареники с творогом из п/ф № 395-15	100	36,49	9,46	4,39	24,68	194,62
1186	Вареники с творогом из п/ф со сметаной № 395-15	120	46,76	10,55	6,51	27,12	229,37
1041	Запеканка из творога № 279-21	100	78,93	15,75	9,41	15,07	207,47
738	Запеканка из творог. с морк. со ступ. молоком № 224-2011	120	59,69	12,09	9,71	34,71	270,50
1143	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-211	100	18,22	2,82	4,73	19,55	131,47
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №175-11	100	17,79	3,65	4,54	15,57	118,01
797	Каша мюсли жидкая № 181-11	100	17,74	2,97	4,78	15,00	115,16
785	Омлет натуральный № 210-11	100	51,81	10,05	11,15	1,91	147,38
1147	Омлет с сыром № 211-15	100	80,38	12,39	18,50	1,80	222,91
1388	Суп молочный с макаронами №120-2011	100	9,06	2,05	1,52	7,99	54,13
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,60	5,08	4,60	0,28	62,80
ПЕРВЫЕ БЛЮДА							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена повар. р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	16,22	1,70	4,89	13,48	100,34
1013	Борщ с капустой и картоф. с говядиной № 82-15	250	76,67	9,66	5,92	11,98	89,19
1014	Борщ с капустой, картоф., филе ЦБ № 82-15	250	48,53	10,15	6,04	11,91	140,80
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	21,20	2,10	5,11	16,72	124,11
908	Салюта оборная мясная № 110-21	250	76,28	7,80	8,10	3,66	87,89
634	Суп-харчо № 154-96	250	74,77	9,92	10,27	14,14	142,63
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	14,56	5,08	5,33	19,45	147,83
840	Суп карт. с бобовыми и грибами № 102-15	250	46,84	13,09	6,42	17,10	182,09
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	13,00	2,37	5,00	13,80	109,17
1217	Суп крестьянский с крупой и филе ЦБ № 98-11	250	45,73	10,68	6,20	12,27	150,01
767	Суп из овощей № 99-11	250	18,47	1,75	4,98	11,36	97,44
841	Суп картоф. с мясными фрикадельками № 104-15	250	59,79	8,47	6,22	15,95	156,58
1112	Суп картофельный рисовый № 101-15	250	16,27	3,99	2,71	17,16	102,89
706	Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15	250	48,57	10,41	4,15	15,11	143,02
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	250	16,99	2,64	2,77	20,46	119,58
1111	Суп картоф. с макар. изд с филе ЦБ № 103-15	250	49,20	10,97	4,20	17,97	157,32
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	16,39	1,69	4,92	9,24	87,77
1199	Щи из свежей капусты и картофеля с филе ЦБ № 88-2011	250	48,68	9,86	6,06	8,22	129,31
ГАРНИРЫ							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена повар. р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
887	Брокколи отварная с маслом слив. Акт МУП	100	57,65	4,17	7,09	4,98	99,44
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,41	1,54	6,74	10,76	106,08
709	Икра морковная № 75-2011	100	16,44	1,41	6,74	8,69	98,16
1125	Капуста тушеная № 139-15	100	19,01	1,96	3,67	9,13	75,87
722	Картофель отварной № 310-15	100	22,08	2,02	2,89	11,91	91,17
1358	Картофель школьный запеченный	100	52,60	2,72	9,18	26,52	209,99
891	Картофель по-деревенски Акт	100	26,56	2,39	10,49	17,77	179,30
1190	Картофель бейби запеченный Акт от 08.12.23	100	30,22	1,56	3,88	9,88	91,90
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	100	9,93	4,41	3,03	24,04	143,33
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	100	12,51	5,74	3,98	28,15	174,29
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	100	9,62	4,41	3,79	25,33	155,49
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	100	8,82	3,20	2,90	21,04	125,27
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	100	12,09	3,49	2,85	20,68	122,45
755	Макаронные изделия с сыром № 204-11	100	36,10	7,18	7,23	17,07	163,90
1087	Пюре картофельное № 312-15	100	22,26	2,11	3,12	13,14	90,56
1075	Рис из овощей № 143-15	100	26,68	1,42	7,57	6,76	107,32
872	Рис припущенный № 305-15	100	13,37	2,39	2,86	23,25	116,48
594	Рис отварной № 304-2011	100	15,34	2,46	3,62	23,94	129,58
875	Рис цветной (мекс. смесь) Акт конт.прор.от 28.08.18	100	24,63	3,37	6,29	19,80	138,07
1310	Спагетти отварные № 309-11	100	13,18	3,70	2,92	0,69	122,90
1100	Соте из овощей Акт от 28.08.18	100	61,81	1,29	3,65	5,24	57,73
633	Фасоль зеленая стручковая жареная Акт от 28.08.18	100	33,36	2,54	3,86	4,39	59,61
ВТОРЫЕ БЛЮДА							