

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"

Д.А. Дахнов

02.03.2026

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

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	160	14,50	5,59	9,37	12,78	145,04
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб йодированный	38	4,05	2,93	0,30	19,42	103,51
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,20	25,78	144,00
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	508	76,45	15,56	15,79	67,77	470,95
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	60	12,54	0,96	3,00	4,61	50,03
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,98	1,36	3,91	10,79	80,27
1105	Биточки мясные со смет. соусом № 268-2011, 60/30	90	48,93	8,33	14,14	6,90	187,31
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	17,47	8,60	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	36	3,78	2,77	0,29	18,40	84,95
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
812	Компот из яблок № 342-11	180	9,27	0,14	0,14	12,51	50,31
	Итого	736	107,03	23,53	27,18	103,56	750,84
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
708	Икра свекольная № 75-2011	60,00	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15, 45/135	180,00	60,50	14,36	11,67	39,85	316,45
616	Хлеб йодированный	20,00	2,02	1,54	0,16	10,22	45,40
684	Чай с лимоном № 377-2011	240,00	4,08	0,15	0,03	11,35	44,78
	Итого	500,00	76,45	16,82	15,90	67,88	470,28
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
753	Винегрет овощной № 67-11	60,00	11,98	1,84	6,07	4,48	76,55

751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250,00	7,70	2,26	5,02	15,59	117,64
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90,00	33,47	9,67	11,08	11,65	123,37
1087	Пюре картофельное № 312-15	160,00	31,47	3,35	3,33	21,00	130,44
616	Хлеб йодированный	40,00	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	37,00	3,80	2,72	0,52	16,28	82,80
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250,00	14,34	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	887,00	107,03	23,35	26,69	113,25	739,26

1 неделя 3 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	60,00	12,54	0,96	3,00	4,61	50,03
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 50/40	90,00	42,23	7,42	11,92	10,58	176,58
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150,00	13,14	6,60	5,14	37,99	228,28
616	Хлеб йодированный	41,00	4,29	3,16	0,33	20,95	96,41
684	Чай с лимоном № 377-2011	250,00	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	591,00	76,45	18,30	20,42	85,95	597,95

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	14,56	5,08	5,33	19,45	147,83
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/40	90	37,81	12,04	10,03	3,01	150,56
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	160	16,57	5,58	3,43	33,07	186,49
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,47	0,36	23,00	108,00
615	Хлеб бородинский	43,00	4,43	2,92	0,56	17,50	89,01
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	250	19,00	0,44	0,06	11,42	48,20
	Итого	898	107,03	30,44	23,80	113,91	793,74

1 неделя 4 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из твор. с морк. с соусом молоч. № 224-2011, 110/40	150	50,7	12,37	15,25	25,44	295,68
616	Хлеб йодированный	39	4,08	3,00	0,31	19,93	91,69
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,90	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	539	76,45	15,89	15,99	67,07	478,33

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,86	0,85	4,04	5,21	58,90
737	Щи из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	16,39	2,66	4,92	9,24	87,77

1143	Тефтели из филе птицы с овощами Акт от 19.12.23, 50/40	90	50,57	9,96	12,16	10,19	188,46
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	9,97	5,10	2,93	33,62	184,86
616	Хлеб йодированный	40	4,26	3,08	0,32	20,44	95,74
615	Хлеб бородинский	30	3,11	2,04	0,39	12,21	62,37
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	880	107,03	23,89	24,96	108,29	747,97

1 неделя 5 день

Завтрак

№ рецеп	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	8,10	0,81	3,65	4,72	53,91
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 45/45	90	48,23	9,73	22,89	2,54	255,99
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,31	6,60	3,46	36,04	205,06
616	Хлеб йодированный	34	3,56	2,62	0,27	17,37	80,01
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	584	76,45	19,92	30,30	72,50	641,61

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	60	13,22	0,94	6,08	4,76	77,99
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	16,96	1,68	4,09	13,38	99,29
1128	Птица, тушенная в соусе № 290-15, 50/50	100	45,74	15,16	11,70	3,01	178,24
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	160	18,63	9,17	5,80	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	30	3,13	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	29	2,99	2,04	0,39	12,21	62,37
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,36	0,41	0,00	17,80	70,29
	Итого	759	107,03	31,71	28,30	111,51	833,85

2 неделя 1 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	150	21,44	5,20	4,85	32,32	174,87
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,6	5,08	4,60	0,28	62,80
782	Масло (порциями) № 14-11	5	8,64	0,05	3,63	0,07	33,10
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб йодированный	51	5,39	2,61	0,24	23,24	120,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	506	76,45	15,78	15,87	67,73	470,82

Обед

№ рецеп	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	8,10	0,81	3,65	4,72	53,91
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,98	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011, 60/30	90	39,99	9,4	6,14	6,47	91,12

801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	13,14	6,6	6,69	37,99	244,24
616	Хлеб йодированный	22	2,29	2,31	1,24	15,33	75
615	Хлеб бородинский	20	2,06	2,04	1,39	12,21	65,37
812	Компот из яблок № 342-11	180	9,27	0,14	0,14	12,51	50,31
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	897	107,03	23,06	23,56	109,82	705,22

2 неделя 2 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из tvor. с морк. с соусом молоч. № 224-2011, 110/40	150	50,7	12,37	15,25	25,44	295,68
616	Хлеб йодированный	39	4,08	3,00	0,31	19,93	91,69
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,90	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	539	76,45	15,89	15,99	67,07	478,33

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	11,98	0,84	6,07	4,48	76,55
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	10,40	1,74	4,00	11,04	87,34
1015	Плов из птицы (бедро) № 291-15, 70/180	250	69,49	23,29	24,00	48,50	496,30
616	Хлеб йодированный	20	2,14	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	27	2,70	2,04	0,39	12,21	62,37
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	10,32	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	737	107,03	30,52	34,95	108,71	875,52

2 неделя 3 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,86	0,85	4,04	5,21	58,9
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11, 60/30	90	44,29	9,76	6,71	5,39	125,11
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	17,47	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	30	3,06	2,31	0,24	15,33	72,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	510	76,45	21,61	16,45	76,71	545,67

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	60	12,54	0,96	3,00	4,61	50,03
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	200	13,59	2,11	2,22	16,37	95,66
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	9,97	5,10	2,93	33,62	184,86
616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00

615	Хлеб бородинский	23	2,30	2,04	0,39	12,21	62,37
812	Компот из яблок № 342-11	230	11,84	0,18	0,18	15,99	64,29
	Итого	803	107,03	23,51	34,39	100,95	813,64

2 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	8,10	0,81	3,65	4,72	53,91
1142	Тефтели гов. со сметанным соусом №279-15, 60/30	90	49,39	6,72	11,95	8,73	167,41
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	15,54	5,23	3,21	31,00	174,83
616	Хлеб йодированный	20	1,65	2,81	0,24	15,33	72,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	500	76,45	15,66	19,07	68,35	501,24

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,86	0,85	4,04	5,21	58,90
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	13,02	1,59	2,17	13,73	82,31
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15 50/150	200	71,16	15,91	21,12	41,04	367,06
616	Хлеб йодированный	34	3,53	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	30	3,10	2,04	0,39	12,21	62,37
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,36	0,41	0,00	17,80	70,29
	Итого	704	107,03	23,11	27,96	105,32	712,93

2 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
1129	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/40	110	46,21	14,71	12,26	3,68	184,01
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	13,14	6,61	3,46	36,04	205,06
616	Хлеб йодированный	30	3,17	2,31	0,24	15,33	72,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	240	4,08	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	590	76,45	24,71	20,03	73,33	571,37

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	60	12,54	0,96	3,00	4,61	50,03
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	11,64	4,06	5,33	15,56	118,26
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	33,47	9,67	11,08	11,65	173,37
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	31,47	3,35	3,33	21,00	130,44
616	Хлеб йодированный	28	2,98	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	20	2,06	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,18	0,18	15,99	64,29
	Итого	808	107,03	24,02	23,75	105,53	715,19