

"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"

Д. А. Дахнов

26.01.2026г.

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

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	160	14,50	5,29	9,36	12,79	145,04
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,4
616	Хлеб йодированный	38	4,06	2,93	0,30	19,42	102,51
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,20	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45
	<b>Итого</b>	<b>508</b>	<b>76,45</b>	<b>15,27</b>	<b>15,78</b>	<b>67,79</b>	<b>469,95</b>
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	0,18	5,59	52,92
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,98	1,67	4,89	13,30	99,61
1105	Биточки мясные со смет. соусом № 268-2011 60/30	90	48,93	8,56	13,33	13,61	205,01
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	17,47	8,60	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	38	3,79	2,58	0,49	15,47	78,66
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	220	7,78	0,50	0,00	21,76	85,91
	<b>Итого</b>	<b>848</b>	<b>107,03</b>	<b>25,92</b>	<b>24,65</b>	<b>132,37</b>	<b>874,68</b>
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	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150	180	60,50	14,45	11,75	35,78	302,36
616	Хлеб йодированный	35	3,64	2,69	0,28	17,89	84,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	46,96
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>76,45</b>	<b>18,18</b>	<b>16,10</b>	<b>72,03</b>	<b>496,97</b>
Обед							
№ рец	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
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	12,86	2,11	2,22	16,37	95,66
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	34,53	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	33,93	3,37	5,00	21,02	144,90
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	40	4,15	2,72	0,52	16,28	82,80
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	210	7,42	0,48	0,00	20,77	82,01
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>107,03</b>	<b>25,92</b>	<b>23,18</b>	<b>114,55</b>	<b>753,41</b>
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач. капусты с зел. горошком № 45-11	60	10,93	1,01	3,06	5,70	53,70
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011 60/30	90	42,23	8,24	10,60	11,84	171,75

801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	14,43	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб йодированный	43	4,61	3,32	0,35	21,97	103,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	<b>Итого</b>	<b>593</b>	<b>76,45</b>	<b>19,34</b>	<b>19,73</b>	<b>89,33</b>	<b>608,54</b>
<b>Обед</b>							
№ 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	8,10	0,81	3,65	14,72	54,91
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	200	11,15	4,04	4,26	15,41	119,68
289	Рагу из птицы (бедро ЦБ) № 289-15 80/160	240	77,06	23,89	19,69	20,67	364,46
616	Хлеб йодированный	22	2,29	1,69	0,18	11,24	52,80
615	Хлеб бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,36	0,41	0,00	17,80	71,29
	<b>Итого</b>	<b>722</b>	<b>107,03</b>	<b>32,20</b>	<b>28,04</b>	<b>87,98</b>	<b>704,54</b>
<b>1 неделя 4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ рец	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	50,70	12,83	15,21	30,21	308,45
616	Хлеб йодированный	39	4,09	3,00	0,31	19,93	93,60
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	<b>Итого</b>	<b>539</b>	<b>76,45</b>	<b>16,35</b>	<b>15,95</b>	<b>71,84</b>	<b>493,01</b>
<b>Обед</b>							
№ рец	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	16,02	1,69	6,10	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/40	90	50,57	11,09	9,15	9,08	160,99
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	14,12	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	30	3,07	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	30	3,10	2,04	0,39	12,21	62,10
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,30	0,16	0,16	13,90	55,90
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>107,03</b>	<b>23,26</b>	<b>24,72</b>	<b>98,63</b>	<b>708,88</b>
<b>1 неделя 5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ 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	90	12,15	1,22	5,48	22,07	80,87
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 40/50	90	45,74	9,23	11,76	2,54	244,87
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	12,31	6,61	4,55	36,06	214,99
616	Хлеб йодированный	42	4,49	3,23	0,34	21,46	100,80
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>76,45</b>	<b>20,37</b>	<b>22,14</b>	<b>90,71</b>	<b>674,61</b>
<b>Обед</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	16,22	1,68	4,09	13,38	99,29
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/50	100	45,74	14,20	16,88	13,76	262,74
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	160	18,64	9,17	5,80	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	43	4,59	3,31	0,34	21,97	103,20
615	Хлеб бородинский	40	4,19	2,72	0,52	16,28	82,80
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,84	0,57	0,00	24,72	97,63
	<b>Итого</b>	<b>853</b>	<b>107,03</b>	<b>32,58</b>	<b>30,68</b>	<b>140,72</b>	<b>972,25</b>
<b>2 неделя 1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							

№ рец	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	4,23	7,10	32,32	197,21
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,60	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	50	5,39	3,84	0,40	25,54	120,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,15	0,03	11,82	46,65
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>76,45</b>	<b>16,04</b>	<b>18,28</b>	<b>70,03</b>	<b>493,16</b>
<b>Обед</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,78	1,33	3,91	10,64	79,69
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011 60/30	90	45,75	10,85	11,88	10,87	180,30
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	13,14	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб йодированный	25	2,67	1,92	0,20	12,77	60,00
615	Хлеб бородинский	22	2,21	1,50	0,29	8,95	45,54
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	<b>Итого</b>	<b>897</b>	<b>107,03</b>	<b>23,66</b>	<b>25,45</b>	<b>108,52</b>	<b>742,65</b>
<b>2 неделя 2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ рец	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	50,70	12,83	15,21	30,21	308,45
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
616	Хлеб йодированный	38	4,09	2,93	0,30	19,42	91,20
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	<b>Итого</b>	<b>538</b>	<b>76,45</b>	<b>16,28</b>	<b>15,94</b>	<b>71,33</b>	<b>490,61</b>
<b>Обед</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	8,21	0,92	4,04	6,46	63,65
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	12,70	2,17	5,00	13,80	109,17
1015	Плов из птицы (бедро) № 291-15 70/180	250	69,49	18,55	15,62	36,33	380,61
616	Хлеб йодированный	20	2,67	1,54	0,16	10,22	48,00
615	Хлеб бородинский	25	2,49	1,70	0,32	10,17	51,75
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	11,47	0,31	0,25	17,15	80,96
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>107,03</b>	<b>25,19</b>	<b>25,40</b>	<b>94,12</b>	<b>734,14</b>
<b>2 неделя 3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
№ рец	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
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11 60/30	90	44,29	7,41	6,76	8,69	132,86
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	17,47	8,60	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	30	3,05	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>76,45</b>	<b>19,26</b>	<b>16,51</b>	<b>80,01</b>	<b>553,42</b>
<b>Обед</b>							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	16,07	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 50/50	100	53,59	11,25	13,06	2,82	272,08
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	14,12	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00

615	Хлеб бородинский	23	2,40	1,56	0,30	9,36	47,61
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,84	0,57	0,00	24,72	97,63
	Итого	<b>873</b>	<b>107,03</b>	<b>24,38</b>	<b>24,06</b>	<b>111,95</b>	<b>862,25</b>

**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	50	8,21	0,77	3,37	5,38	53,04
1142	Тефтели гов. со сметанным соусом №279-15 45/45	90	49,39	8,59	8,45	12,24	157,28
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	140	14,50	4,89	3,99	28,95	171,43
616	Хлеб йодированный	20	2,18	1,54	0,16	10,22	48,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	220	2,17	0,11	0,03	10,47	40,44
	Итого	<b>520</b>	<b>76,45</b>	<b>15,90</b>	<b>16,00</b>	<b>67,26</b>	<b>470,19</b>

**Обед**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	8,81	0,93	3,05	5,59	52,92
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	15,35	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15 50/150	200	69,68	15,91	21,12	41,04	367,06
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	45	4,67	3,06	0,59	18,31	93,15
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,15	0,03	11,82	46,65
	Итого	<b>845</b>	<b>107,03</b>	<b>25,13</b>	<b>27,82</b>	<b>114,36</b>	<b>758,67</b>

**2 неделя 5 день**

**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	19,23	0,59	3,03	5,64	40,85
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/40	90	37,81	9,12	7,80	2,13	115,52
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	14,43	6,61	5,69	38,00	233,24
616	Хлеб йодированный	30	3,20	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	<b>510</b>	<b>76,45</b>	<b>18,72</b>	<b>16,78</b>	<b>69,67</b>	<b>494,70</b>

**Обед**

№ рец	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	0,81	3,65	14,72	53,91
754	Суп картоф., с бобовыми № 102-11	200	11,15	4,04	4,26	15,41	117,68
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	34,53	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	31,81	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	30	3,20	2,31	0,24	15,33	72,00
615	Хлеб бородинский	23	2,32	1,56	0,30	9,36	47,61
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	<b>753</b>	<b>107,03</b>	<b>25,53</b>	<b>24,50</b>	<b>108,06</b>	<b>710,14</b>