"УТВЕРЖДАЮ"
Ген.директор АО "Ростовское школьное питание"
Д. А. Дахнов
30.10.2026 г.

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

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
600	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	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	24,80	0,51	3,05	1,60	36,98
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,30	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	150	22,65	8,60	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	44	4,70	3,39	0,35	22,48	105,60
615	Хлеб Бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	14,93	0,44	0,06	11,42	48,20
	Итого	**744**	**143,53**	**25,90**	**29,13**	**108,55**	**799,27**
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
1640	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	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	13,54	0,84	6,07	4,48	76,55
764	Суп картофельный с макаронными изделиями № 103-11	200	12,96	2,11	2,22	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	31,80	3,16	4,69	19,71	144,90
616	Хлеб йодированный	36	3,84	3,08	0,29	18,40	86,40
615	Хлеб Бородинский	20	2,12	1,97	0,26	8,14	41,40
600	Яблоки (порциями)	100	18,72	0,40	0,40	9,80	45,00
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	11,91	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	**836**	**143,53**	**23,96**	**24,44**	**113,76**	**706,72**
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 белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	100	18,11	1,68	5,09	9,50	89,50
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	40	4,18	3,08	0,32	20,44	96,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	**600**	**102,60**	**21,66**	**26,46**	**91,96**	**690,05**

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	90	11,29	1,22	5,47	7,08	80,86
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	200	11,08	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	180	22,75	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	44	4,70	3,39	0,35	22,48	105,60
615	Хлеб Бородинский	20	2,08	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	**834**	**143,53**	**34,62**	**28,51**	**110,88**	**816,86**

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	
709	Икра морковная № 75-2011	100	16,11	1,41	6,74	8,69	98,16
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,30	1,36	3,65	10,79	80,27
1595	Тефтели из птицы с овощами 55/55 Акт от 19.12.23	110	65,36	12,04	15,77	13,12	240,85
722	Картофель отварной № 310-15	150	31,42	3,02	4,33	17,87	136,76
616	Хлеб йодированный	46	4,91	3,54	0,37	29,86	110,40
615	Хлеб Бородинский	30	3,17	2,04	0,39	12,21	62,10
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,14	0,14	12,51	50,13
	Итого	**836**	**143,53**	**23,55**	**31,39**	**105,05**	**778,67**

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	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	24,80	0,51	3,05	1,60	36,98
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	17,61	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	35	3,65	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	**800**	**143,53**	**32,86**	**26,09**	**112,95**	**827,38**

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	240	43,65	6,77	11,36	46,91	315,53
862	Яйца вареные № 209-15	48	20,80	6,10	5,52	0,34	75,36
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	32,00	5,36	5,04	0,00	66,80
616	Хлеб йодированный	38	3,99	2,93	0,30	19,42	91,20
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,16	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	**546**	**102,60**	**21,26**	**22,24**	**76,19**	**585,66**

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зеленым горошком № 67-15	100	24,30	1,57	10,13	7,93	129,99
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,30	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	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	24	2,54	1,63	0,31	9,77	49,68
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	13,23	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	**869**	**143,53**	**27,47**	**33,25**	**119,14**	**837,41**

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, 100/60	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
600	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	20,50	5,17	5,33	19,01	146,66
1127	Плов из птицы № 291-15, 50/150	200	78,45	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	32	3,42	2,18	0,42	13,02	66,24
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	220	18,24	0,54	0,08	13,96	58,92
	Итого	**847**	**143,53**	**29,08**	**24,34**	**118,23**	**805,28**

2 неделя 3 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	2,50	4,79	45,01
1112	Котлеты рубленные 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	160	24,16	9,18	6,37	45,04	278,86
616	Хлеб йодированный	46	4,86	3,54	0,37	23,51	110,40
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,88	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	**556**	**102,60**	**25,76**	**18,20**	**92,93**	**622,17**

Обед

№ 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	80	33,07	0,69	4,06	2,13	49,30
767	Суп из овощей № 99-11	200	14,47	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	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	26	2,77	1,77	0,34	10,58	53,82
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	**846**	**143,53**	**26,68**	**38,46**	**106,69**	**885,39**

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 говяжие 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	15,32	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15, 50/150	200	75,19	13,91	21,12	21,04	327,06
616	Хлеб йодированный	44	4,70	4,39	0,35	22,48	105,60
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	11,14	41,40
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	**874**	**143,53**	**23,55**	**27,97**	**101,01**	**729,21**

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	
836	Винегрет овощной с зеленым горошком № 67-15	70	17,01	1,10	7,09	5,55	90,99
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	200	11,08	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	33,92	3,37	5,00	27,02	196,90
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	25	2,63	1,70	0,32	10,17	51,75
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,25	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	**800**	**143,53**	**31,67**	**26,56**	**113,37**	**772,41**