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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 неделя 1 день							
Завтрак							
1639	Каша овсяная (вязкая) молочная № 173-11	250	38,05	8,95	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
600	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**	**18,19**	**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	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	110	45,47	0,94	5,58	2,93	67,79
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,37	1,70	4,89	13,48	100,34
1546	Биточки мясные № 268-2011, 55/55	110	54,26	7,99	14,48	7,95	192,94
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	210	31,72	12,04	8,36	59,11	366,01
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	20	2,10	2,38	0,26	8,14	41,40
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	**835**	**170,32**	**28,06**	**28,42**	**124,36**	**862,25**
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
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	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	
753	Винегрет овощной № 67-11	100	22,57	1,39	10,12	7,47	127,59
764	Суп картофельный с макаронными изделиями № 103-11	250	16,20	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	180	38,16	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	4,81	4,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	25	2,59	1,70	0,32	10,17	51,75
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	**900**	**170,32**	**27,71**	**31,61**	**118,44**	**819,89**
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	120	21,73	2,02	6,11	11,40	107,40
1616	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 80/30	110	72,12	11,80	17,98	14,02	261,60
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	200	20,13	8,82	7,98	50,67	310,99
616	Хлеб йодированный	40	4,26	3,08	0,32	30,44	106,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	3,50	0,11	0,02	8,51	33,59
	Итого	**650**	**121,74**	**25,83**	**32,41**	**115,04**	**819,58**
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
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	250	13,85	5,08	5,33	19,45	147,83

1240	Птица запеченная (тушка) № 293-15	110	92,82	19,63	12,14	0,68	189,45
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	230	29,07	8,04	6,56	47,57	281,63
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	35	3,71	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	**1020**	**170,32**	**41,08**	**33,96**	**136,51**	**1012,23**

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	
709	Икра морковная № 75-2011	110	17,72	1,55	7,41	9,56	107,98
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,37	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	39,80	3,83	5,48	39,64	173,22
616	Хлеб йодированный	48	5,13	3,70	0,38	24,53	115,20
615	Хлеб Бородинский	20	2,04	1,36	0,26	13,02	66,24
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	**828**	**170,32**	**27,14**	**28,02**	**116,68**	**751,94**

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	
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	100	41,34	0,86	5,08	2,66	61,63
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	22,01	2,10	5,11	16,72	124,11
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	210	31,72	12,04	8,36	59,11	366,01
616	Хлеб йодированный	44	4,61	3,39	0,35	22,48	105,60
615	Хлеб Бородинский	20	2,14	1,36	0,26	8,14	41,40
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	**924**	**170,32**	**35,40**	**30,93**	**124,81**	**930,55**

1 неделя 6 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	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	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	120	16,50	1,86	6,10	11,18	105,84
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	38,16	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	2,13	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	**918**	**170,32**	**28,94**	**43,27**	**126,16**	**872,55**
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	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	**566**	**121,74**	**21,64**	**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	
836	Винегрет овощной с зеленым горошком № 67-15	150	36,45	2,36	15,20	11,90	194,98
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,37	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	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	36	3,78	2,45	0,47	14,65	74,52
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	13,23	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	**1021**	**170,32**	**32,13**	**42,31**	**137,84**	**957,51**
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	20,50	5,17	5,33	19,01	146,66
1127	Плов из птицы № 291-15, 65/195	260	101,99	20,87	21,98	51,68	450,74
616	Хлеб йодированный	43	4,50	3,31	0,34	21,97	103,20
615	Хлеб Бородинский	30	3,20	2,04	0,39	12,21	62,10
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	16,59	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	**783**	**170,32**	**31,88**	**28,11**	**117,56**	**816,26**
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	100	26,36	1,63	4,16	7,98	75,01
1619	Котлеты рублен. из птицы с сметанным соусом № 295-11, 80/20	100	61,11	13,60	7,85	11,41	170,59
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	180	27,18	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	34	3,59	2,62	0,27	17,37	81,60
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	3,50	0,11	0,02	8,51	33,59
	Итого	**594**	**121,74**	**28,28**	**19,46**	**95,94**	**674,51**
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	130	53,74	1,12	6,60	3,46	80,12
767	Суп из овощей № 99-11	250	18,08	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	220	22,82	9,70	6,67	52,89	315,32
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	25	2,67	1,70	0,32	10,17	51,75
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,26	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	**970**	**170,32**	**28,65**	**42,63**	**117,24**	**974,30**
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
1590	Тефтели говяжие 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	15,32	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15, 50/150	200	75,19	17,91	21,12	21,04	327,06
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	23	2,44	1,56	0,30	16,28	47,61
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	**868**	**170,32**	**28,53**	**32,80**	**119,11**	**840,87**

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	14,15	6,29	4,97	138,76
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	18,67	7,93	5,46	43,28	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**	**26,86**	**18,80**	**87,31**	**631,30**

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	130	31,59	2,04	13.17	10,31	168,98
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	250	13,85	5,08	5,33	19,45	147,83
1649	Каштаны рыбные с соусом пикантным № 472	100	66,83	17,52	16,53	11,30	117,41
1087	Пюре картофельное № 312-15	200	42,40	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	34	3,59	2,31	0,44	13,84	70,38
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,25	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	**829**	**170,32**	**35,08**	**28,91**	**123,95**	**871,83**

2 неделя 6 день

Завтрак

№ 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	100	13,75	1,55	5,08	9,32	88,20
859	Пождарка 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	
709	Икра морковная № 75-2011	130	20,94	1,83	8,76	11,30	127,61
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	22,01	2,10	5,11	20,72	124,11
1633	Котлеты мясные (особые) № 269-11, 65/35	100	60,33	19,72	14,95	42,02	218,44
1075	Рагу из овощей № 143-15	180	46,57	2,56	13,63	12,17	193,17
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	23	2,43	1,56	0,30	9,36	47,61
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	13,23	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	**798**	**170,32**	**29,74**	**34,63**	**126,31**	**781,29**