

«СОГЛАСОВАНО»



АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

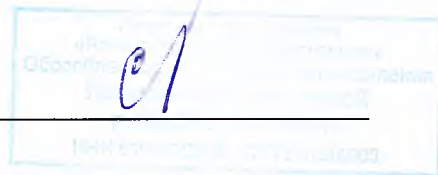
МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеды по 126,18)

«12» января 2026 г.

Производство столовой школы № 126/18

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	230	21,07	7,6	13,45	21,38	209,5
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	22,7	4,02	3,78	0	50,1
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	585	90,13	19,07	21,15	77,4	544,6
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	24,03	0,99	5,05	9,4	68,08
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,09	1,67	4,89	13,3	99,61
1105	Биточки мясные № 268-2011 65/35	100	53,32	10,51	14,81	15,12	227,79
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	21,91	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	7,34	0,21	0,03	11,15	44,65
	Итого	880	126,18	27,37	31,8	123,09	861,41

Зав. производством _____





АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

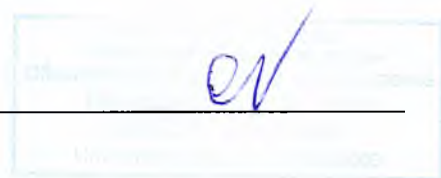
МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеды по 126,18)

«13» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

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	100	15,84	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150	200	67,13	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	586	90,13	20,52	20,12	80,73	575,09
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	18,62	1,39	10,12	27,47	127,59
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	15,2	2,64	2,77	23,46	119,58
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 50/50	100	42,21	15,79	12,31	20,07	214,6
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	37,66	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	27	2,42	2,08	0,22	13,8	64,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,27	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	877	126,18	27,39	31,58	135,64	820,94

Зав. производством _____





АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

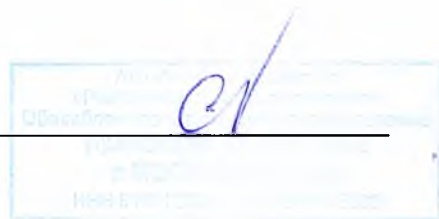
МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеды по 126,18)

«14» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

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	100	18,13	1,68	5,09	9,5	89,5
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011 65/35	100	49,94	9,15	11,18	13,15	190,83
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	170	17,41	7,49	6,45	43,07	264,34
616	Хлеб йодированный	32	2,87	2,46	0,26	16,35	76,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,78	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	582	90,13	20,87	23	90,64	654,56
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	100	12,77	1,35	6,08	24,53	89,85
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	250	13,03	5,05	5,32	19,27	147,1
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	100	65,42	13,05	13,2	0,49	203,9
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	22,86	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	37	3,32	2,85	0,3	18,91	88,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,98	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	887	126,18	30,41	30,29	128,34	869,56

Зав. производством _____





АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

**МЕНЮ
 для детей 12 лет и старше (обеды по 126,18)**

«15» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	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 150/40	190	64,23	16,25	19,27	39,26	390,7
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	571	90,13	19,2	19,95	76,72	556,75
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	15,86	1,41	6,74	8,69	98,16
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	15,99	1,69	6,1	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 65/35	100	55,76	12,33	10,16	10,09	178,88
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	200	18,88	6,4	5,8	42,07	250,54
616	Хлеб йодированный	46	4,13	3,54	0,37	23,51	110,4
615	Хлеб бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,2	0,2	17,38	69,88
	Итого	976	126,18	27,61	29,76	123,19	868,52

Зав. производством _____

«СОГЛАСОВАНО»



АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеда по 90,13)

«13» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

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	100	15,84	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150	200	67,13	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	586	90,13	20,52	20,12	80,73	575,09
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	12,16	2,11	2,22	16,37	95,66
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 45/45	90	37,96	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	140	29,33	2,95	4,37	18,4	126,79
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	7,44	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	646	90,13	21,45	18,21	84,79	582,96

Зав. производством _____



«СОГЛАСОВАНО»



АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

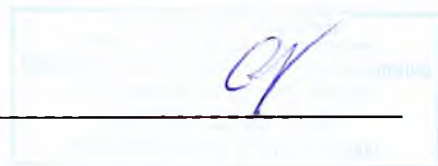
МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеды по 90,13)

«14» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

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	100	18,13	1,68	5,09	9,5	89,5
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011 65/35	100	49,94	9,15	11,18	13,15	190,83
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	170	17,41	7,49	6,45	43,07	264,34
616	Хлеб йодированный	32	2,87	2,46	0,26	16,35	76,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,78	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	582	90,13	20,87	23	90,64	654,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	250	13,03	5,05	5,32	19,27	147,1
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/40	90	42,02	14,2	16,88	13,76	262,74
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	22,86	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	39	3,5	3	0,31	19,93	93,6
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,72	0,57	0	24,73	97,63
	Итого	809	90,13	29,11	27,64	114,91	821,48

Зав. производством _____



«СОГЛАСОВАНО»



АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

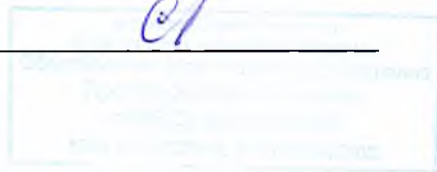
МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеда по 90,13)

«15» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ 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 150/40	190	64,23	16,25	19,27	39,26	390,7
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	571	90,13	19,2	19,95	76,72	556,75
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	200	12,79	1,35	4,88	7,39	78,85
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 60/30	90	50,19	11,09	9,15	9,08	160,99
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	15,1	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
812	Компот из яблок № 342-11	180	9,27	0,14	0,14	12,51	50,31
	Итого	661	90,13	20,09	19,06	78,48	564,98

Зав. производством _____



«СОГЛАСОВАНО»



АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

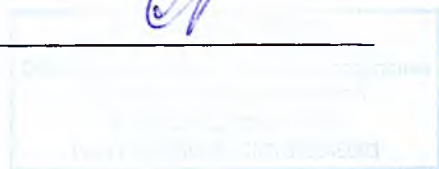
МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеда по 90,13)

«16» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

1 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	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 50/50	100	50,87	11,25	13,06	2,82	272,08
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	18,99	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	37	3,38	2,55	0,3	18,91	88,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	627	90,13	22,44	21,88	82,55	705,68
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	18,87	2,1	5,11	16,72	124,11
1131	Птица в соусе с томатом (бедро) № 367-2021 50/50	100	43,73	10,98	12,23	2,36	163,1
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	150	18,26	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	33	2,99	2,54	0,26	16,86	79,2
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	713	90,13	24,63	23,04	95,95	693,27

Зав. производством _____





АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

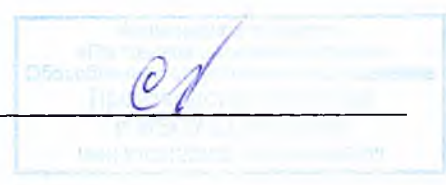
МЕНЮ
комплексных завтраков и обедов 1-4 классов (с 7 до 11 лет)

«12» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

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	14,69	5,29	9,36	12,79	145,04
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	43	3,86	3,31	0,34	21,97	103,2
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	513	76,45	15,65	15,82	70,34	470,64
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	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,09	1,67	4,89	13,3	99,61
1105	Биточки мясные № 268-2011 60/30	90	47,94	8,56	13,33	13,61	205,01
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	18,26	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	33	2,91	2,54	0,26	16,86	79,2
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	6,61	0,19	0,03	10,03	40,19
	Итого	783	107,03	23,51	27,24	109,79	762,83

Зав. производством _____



«СОГЛАСОВАНО»



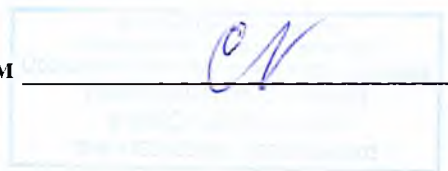
АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

МЕНЮ
комплексных завтраков и обедов 1-4 классов (с 7 до 11 лет)
«14» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

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	10,88	1,01	3,06	5,7	53,7
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011 60/30	90	44,96	8,24	10,6	11,84	171,75
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	150	15,36	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	581	76,45	18,37	19,63	83,28	579,05
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	60	7,66	0,81	3,65	14,72	53,91
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	10,43	4,04	4,26	15,41	117,68
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	90	58,94	11,75	11,88	0,44	183,51
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	19,05	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	32	2,87	2,46	0,26	16,35	76,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	732	107,03	26,07	24,59	103,88	727,26

Зав. производством _____





АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

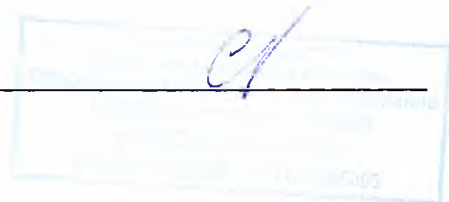
МЕНЮ
комплексных завтраков и обедов 1-4 классов с 7 до 11 лет)

«15» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	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 120/30	150	50,64	12,83	15,21	30,21	308,45
616	Хлеб йодированный	46	4,14	3,54	0,37	23,51	110,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	546	76,45	16,89	16,01	75,42	509,81
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	9,52	0,85	4,04	5,21	58,9
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	15,99	1,69	6,1	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 60/30	90	50,19	11,09	9,15	9,08	160,99
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	15,1	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
615	Хлеб бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,3	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	826	107,03	23,72	24,77	101,7	723,28

Зав. производством _____



«СОГЛАСОВАНО»



АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания Советского района

МЕНЮ

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

«16» января 2026 г.

Производство столовой школы № 88

1 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	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 40/40	80	40,7	8,2	10,45	2,26	217,66
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	15,82	6,61	4,55	36,06	214,99
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	2,82	0,11	0,02	8,51	33,59
	Итого	500	76,45	17,82	18,29	67,8	579,09
Обед							
№ рец	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	12,55	0,94	6,08	6,76	77,99
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	15,1	1,68	4,09	13,38	99,29
1128	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/40	90	42,54	11,44	10,77	3,41	164,74
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	19,48	9,17	5,8	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	24	2,14	1,85	0,19	12,26	57,6
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
1138	Компот из яблок и клубники	180	13,42	0,22	0,14	12,1	49,59
	Итого	734	107,03	26,66	27,33	101,07	764,28

Зав. производством _____