



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

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

23 марта 2026 год

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	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	33,4
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
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45
	Итого	508	76,45	15,56	15,79	67,77	470,95
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
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

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

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

24 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15, 45/135	180	60,50	14,36	11,67	39,85	316,45
616	Хлеб йодированный	20	2,02	1,54	0,16	10,22	45,40
684	Чай с лимоном № 377-2011	240	4,08	0,15	0,03	11,35	44,78
	Итого	500	76,45	16,82	15,90	67,88	470,28
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
753	Винегрет овощной № 67-11	60	11,98	1,84	6,07	4,48	76,55
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	7,70	2,26	5,02	15,59	117,64
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	90	33,47	9,67	11,08	11,65	123,37
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	31,47	3,35	3,33	21,00	130,44
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	37	3,80	2,72	0,52	16,28	82,80
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	14,34	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	887	107,03	23,35	26,69	113,25	739,26

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 1-4 классов (с 7 до 11 лет)
 25 марта 2026 год
 Производство столовой школы № _____

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
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							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
708	Икра свекольная № 75-2011	60	9,85	0,92	4,04	6,46	63,65
754	Суп картофель, 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	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	107,03401	30,444	23,804	113,906	793,74

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 1-4 классов (с 7 до 11 лет)
 26 марта 2026 год
 Производство столовой школы № _____

1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
1114	Запеканка из твор. с морк. с соусом молоч. № 224-2011, 110/40	150	50,70	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	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	539	76,45	15,89	15,99	67,07	478,33
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
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

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

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

27 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
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							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
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, тушеная 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

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 90,13)

23 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Всё порции,	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
				Белки	Жиры	Углево	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	230,00	20,84	4,72	8,33	18,38	145,05
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15,00	22,70	4,02	3,78	0,00	50,10
1090	Какао с молоком № 382-2011	200,00	23,57	3,97	3,20	25,78	144,00
616	Хлеб йодированный	36,00	3,82	2,77	0,29	18,40	85,85
600	Яблоки (порциями)	100,00	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	581,00	90,13	15,88	16,00	72,36	470,00
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углево	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250,00	16,22	1,70	4,89	13,48	100,34
1105	Биточки мясные со смет . соусом № 268-2011, 50/50	100,00	45,06	8,56	13,17	7,22	175,40
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180,00	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	35,00	3,64	2,77	0,29	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250,00	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	815,00	90,13	23,51	24,90	101,57	715,22

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 90,13)

24 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

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	100,00	16,41	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150	200,00	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб йодированный	50,00	4,53	2,77	0,29	18,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	200,00	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	550,00	90,13	20,46	20,11	78,43	563,76
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	7,70	2,26	5,02	16,59	137,64
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	37,11	14,79	12,31	20,08	244,60
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	35,40	3,79	5,62	33,66	183,02
616	Хлеб йодированный	53	5,67	2,77	0,29	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	833	90,13	23,77	23,27	100,55	706,86

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 90,13)

25 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ 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	100,00	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 50/50	100,00	44,73	7,27	12,22	7,22	166,67
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180,00	15,76	7,92	6,17	45,59	273,93
616	Хлеб йодированный	42,00	4,49	2,77	0,29	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250,00	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	600,00	90,13	19,73	23,70	90,71	655,59
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
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, 60/40	100	53,30	18,64	13,26	15,29	221,93
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	5,86	37,20	209,80
616	Хлеб йодированный	20	1,86	2,77	0,34	20,40	93,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	834	90,13	32,85	24,79	100,91	706,60

Зав. производством _____



СОГЛАСОВАНО

АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 90,13)

26 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

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, 150/50	200,00	64,22	13,03	14,71	33,35	286,87
616	Хлеб йодированный	50,00	3,31	2,77	0,84	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200,00	3,40	0,13	0,03	9,46	43,32
600	Яблоки (порциями)	100,00	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	550,00	90,13	16,33	15,98	71,01	470,14
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	250	16,39	1,69	6,10	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/50	100	56,19	11,95	14,34	11,93	228,96
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	11,22	6,76	3,30	38,83	245,48
616	Хлеб йодированный	37	3,87	2,77	0,34	29,40	94,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
	Итого	817	90,13	23,29	24,11	101,30	713,91

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 90,13)

27 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углево-ды	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,76	7,92	4,15	43,25	246,07
616	Хлеб йодированный	37	3,88	2,77	0,34	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,16	0,03	9,46	37,32
	Итого	634	90,13	23,01	36,03	81,80	742,62
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углево-ды	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	21,20	2,10	5,11	16,72	124,11
1128	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 50/50	100	45,74	15,16	11,70	3,01	178,24
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	20	0,46	2,77	0,34	21,70	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	800	90,13	30,44	23,69	100,65	728,28

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 126,18)

23 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	230	20,84	4,72	8,33	18,38	145,05
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	22,70	4,02	3,78	0,00	50,10
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	23,57	3,97	3,20	25,78	144,00
616	Хлеб йодированный	36	3,82	2,77	0,29	18,40	85,85
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	581	90,13	15,88	16,00	72,36	470,00
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	16,22	1,70	4,89	13,48	100,34
1105	Биточки мясные со смет . соусом № 268-2011, 50/50	100	45,06	8,56	13,17	7,22	175,40
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	50	5,34	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	47	4,83	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	977	126,18	28,18	30,61	133,12	915,69

Зав. производством _____



СОГЛАСОВАНО

АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеды по 126,18)

24 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,41	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15, 50/150	200	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб йодированный	38	4,04	2,77	0,29	18,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
	Итого	588	90,13	20,48	20,12	80,81	572,95
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
753	Винегрет овощной № 67-11	100	19,97	1,39	10,12	7,47	127,59
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	7,70	2,26	5,02	15,59	117,64
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	37,11	10,22	5,72	20,08	244,60
1087	Пюре картофельное № 312-15	190	37,37	4,00	5,93	33,66	183,02
616	Хлеб йодированный	50	5,34	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	43	4,35	2,72	0,52	16,28	82,80
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	14,34	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	983	126,18	24,10	27,98	137,33	964,11

Зав. производством _____



СОГЛАСОВАНО

АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 126,18)

25 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 50/50	100	44,73	7,27	12,22	7,22	166,67
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	15,76	7,92	6,17	45,59	273,93
616	Хлеб йодированный	42	4,49	2,77	0,29	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	600	90,13	19,73	23,70	90,71	655,59
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод ы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,42	1,53	6,73	10,77	106,08
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	250	14,56	5,08	5,33	19,45	147,83
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 60/40	100	53,30	18,64	13,26	15,29	221,93
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	5,86	37,20	209,80
616	Хлеб йодированный	22	2,26	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	20	2,00	2,72	0,52	16,28	82,80
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	250	19,00	0,61	0,09	15,87	66,95
	Итого	922	126,18	37,94	32,11	135,29	931,39

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеды по 126,18)

26 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод	
1114	Запеканка из твор. с морк. с соусом молоч. № 224-2011, 150/50	200	64,22	13,03	14,71	33,35	286,87
616	Хлеб йодированный	50	3,31	2,77	0,84	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	43,32
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	550	90,13	16,33	15,98	71,01	470,14
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углевод	
709	Икра морковная № 75-2011	100	16,43	1,42	6,73	8,68	98,17
737	Щи из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	16,39	1,69	6,10	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/50	110	61,81	11,95	14,34	11,93	228,96
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	11,22	6,76	3,30	38,83	245,48
616	Хлеб йодированный	36	3,84	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	35	3,62	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	961	126,18	27,82	31,51	122,77	919,84

Зав. производством _____



АО "Ростовское школьное питание" Комбинат питания Советского района

Меню комплексных завтраков и обедов 5-11 классов (обеда по 126,18)

27 марта 2026 год

Производство столовой школы № _____

1 неделя 5 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	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,76	7,92	4,15	43,25	246,07
616	Хлеб йодированный	37	3,88	2,77	0,34	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,16	0,03	9,46	37,32
	Итого	634	90,13	23,01	36,03	81,80	742,62
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	100	22,03	1,57	10,13	7,93	129,98
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	21,20	2,10	5,11	16,72	124,11
1128	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 50/50	100	45,74	15,16	11,70	3,01	178,24
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	36	3,80	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	35	3,61	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
	Итого	951	126,18	35,52	34,30	139,75	1016,64

Зав. производством _____