



"УТВЕРЖДАЮ"
 Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"

Г.В. Круглова

30.05.2024

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2024 года

17.06.2024 (понедельник)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	1,93	0,13	0,03	9,46	37,32
616	Хлеб йодированный	50	3	3,85	0,4	25,55	120
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	19,39	1,1	0,2	3,8	23
1120	Плов из птицы (окорочек БК) 60/190 № 291-15	250	49,19	21,4	21,98	49,69	475,08
	Итого	600	73,51	26,48	22,61	88,5	655,4
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	10,78	1,7	4,89	13,48	100,34
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	190	14,58	10,9	7,56	53,48	331,15
616	Хлеб йодированный	45	2,67	3,46	0,36	22,99	108
879	Гуляш говяжий 60/60, № 260-15	120	86,83	18,04	9,05	3,39	69,26
724	Вафли Джумка 37 г	37	25	2,04	8,14	23,31	173,9
615	Хлеб Бородинский	35	2,1	2,38	0,45	14,24	72,45
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	11,58	0,8	1	2,6	14
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	8,6	0,49	0,07	12,71	53,65
	Итого	977	162,14	39,81	31,52	146,2	922,75
	Итого за день	1577	235,65	66,29	54,13	234,7	1578,15
18.06.2024 (вторник)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	250	51,79	17,95	18,08	42,69	409,75
616	Хлеб йодированный	45	2,7	3,46	0,36	22,99	108
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,26	0,1	0,02	9,52	36,77
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	16,6	0,98	6,44	3,83	74,8
1163	Пюре яблочное 125г	125	17,6	1,25	0	11,25	45
	Итого	720	89,95	23,74	24,9	90,28	674,32
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
767	Суп из овощей № 99-11	250	11,71	1,75	4,98	11,36	97,44
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	26,03	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	50	3	3,85	0,4	25,55	120
723	Коктейль Молочный Ваниль 200 г	200	36	5,6	5	18,8	140
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	9,87	1,68	5,09	9,5	89,5
652	Котлета Сочная с помидором и сыром Акт от 29,11,2022	110	57,21	21,13	9,24	2,04	181,35
615	Хлеб Бородинский	32	1,88	2,18	0,42	13,02	66,24
	Итого	922	145,7	39,98	30,75	103,92	857,54
	Итого за день	1642	235,65	63,72	55,65	194,2	1531,86
19.06.2024 (среда)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	40	2,4	3,08	0,32	20,44	96
600	Яблоки (порциями)	100	11,5	0,4	0,4	9,8	45
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	190	14,95	3,52	3,73	23,17	137,16
738	Запеканка из tvor, с морк, со сгущ,молоком150\30 № 224-2011	180	58,25	18,13	14,56	52,07	405,74
	Итого	510	87,1	25,13	19,01	105,48	683,9

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	14,42	2,1	5,11	16,72	124,11
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	10,12	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	45	2,7	3,46	0,36	22,99	108
599	Сок (на порцию)	190	14,63	0,95	0,19	18,81	87,4
1090	Бефстроганов из говядины 50\50 № 250-15	100	83,51	16,51	16,66	5,57	238,07
1059	Салат Летний № 34-15	100	21,65	2,44	7,56	6,87	104,36
615	Хлеб Бородинский	25	1,52	1,7	0,32	10,17	51,75
	Итого	890	148,55	35,09	35,66	124,41	971,68
	Итого за день	1400	235,65	60,22	54,67	229,89	1655,58
20.06.2024 (четверг)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	11,09	0,14	0,05	18,94	77,42
616	Хлеб йодированный	40	2,4	3,08	0,32	20,44	96
1093	Омлет с сыром № 211-15	180	94,91	22,3	33,3	3,25	401,23
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	40	11,08	1,24	0,08	2,6	16
601	Апельсины (порциями)	100	15,5	0,9	0,2	8,1	40
	Итого	560	134,98	27,66	33,95	53,33	630,65
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1083	Суп картоф. с горохом и филе ц/б № 102-15	250	28,74	13,07	6,42	16,91	181,38
781	Котлеты рублен. из филе ЦБ № 295-11	90	31,53	15,09	6,85	12,34	170,22
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	10,81	6,29	5,13	37,22	220,41
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	190	8,17	0,47	0,07	12,07	50,97
616	Хлеб йодированный	47	2,79	3,62	0,38	24,02	112,8
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	18,63	1,11	6,14	4,83	79,93
	Итого	857	100,67	39,65	24,99	107,39	815,71
	Итого за день	1417	235,65	67,31	58,94	160,72	1446,36
21.06.2024 (пятница)							
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	250	14,72	5,73	4,73	20,91	149,79
616	Хлеб йодированный	46	2,76	3,54	0,37	23,51	110,4
1096	Бананы (порциями) 338-15	200	38	3	0,2	42	178
1135	Какао с молоком №382-2011	200	12,53	3,89	3,14	25,28	133,92
1166	Чоко Пай 28г	28	18,5	1,34	5,04	17,08	56
	Итого	724	86,51	17,5	13,48	128,78	628,11
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
841	Суп картоф.с мясными фрикадельками № 104-15	250	41,5	8,47	6,22	15,95	156,58
616	Хлеб йодированный	55	3,28	4,24	0,44	28,1	132
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	17,08	2,39	7,74	2,85	87,97
1097	Птица отварная (филе) № 288-15	100	62,16	25,72	3,98	0,24	141,25
594	Рис отварной № 304-2011	180	14,01	4,44	6,51	43,09	233,25
811	Компот из яблок и вишни № 344-11	200	11,11	0,24	0,12	14,06	57,3
	Итого	885	149,14	45,5	25,01	104,29	808,35
	Итого за день	1609	235,65	63	38,49	233,07	1436,46
24.06.2024 (понедельник)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11	250	23,62	9,09	12,16	38,87	302,05
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	18,48	5,36	5,04	0	66,8
782	Масло (порциями) № 14-11	15	13,2	0,15	10,88	0,21	99,3
616	Хлеб йодированный	45	2,7	3,46	0,36	22,99	108
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	1,93	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	130	14,95	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого	660	74,88	18,71	28,99	84,27	671,97

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
706	Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15	250	30,14	10,41	4,15	15,11	143,02
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	16,6	0,98	6,44	3,83	74,8
616	Хлеб йодированный	45	2,7	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	29	1,72	1,97	0,38	11,8	60,03
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	72,36	15,03	7,54	2,82	57,72
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	26,03	3,79	5,62	23,65	163,01
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	4,42	0,46	0	19,78	78,1
597	Пряники (порциями)	31	6,8	1,67	1,58	22,94	113,18
	Итого	935	160,77	37,77	26,07	122,92	797,86
	Итого за день	1595	235,65	56,48	55,06	207,19	1469,83
25.06.2024 (вторник)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1097	Птица отварная (филе) № 288-15	100	62,16	25,72	3,98	0,24	141,25
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	19,39	1,1	0,2	3,8	23
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	180	13,81	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	43	2,58	3,31	0,34	21,97	103,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	1,33	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	633	99,27	40,55	11,71	86,68	619,78
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	250	12,24	3,47	5,08	15,79	122,69
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	10,81	6,29	5,13	37,22	220,41
1059	Салат Летний № 34-15	100	21,65	2,44	7,56	6,87	104,36
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	8,6	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	45	2,7	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	35	2,1	2,38	0,45	14,24	72,45
716	Сметана на порции	40	16,6	1,03	5,88	1,33	62,33
1113	Котлета говяжья № 268-15	100	61,68	15,09	12,14	15,53	228,55
	Итого	950	136,38	34,65	36,67	126,68	972,44
	Итого за день	1583	235,65	75,2	48,38	213,36	1592,22
26.06.2024 (среда)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	40	11,08	1,24	0,08	2,6	16
1093	Омлет с сыром № 211-15	150	79,09	18,59	27,75	2,71	334,36
1096	Бананы (порциями) 338-15	200	38	3	0,2	42	178
616	Хлеб йодированный	40	2,4	3,08	0,32	20,44	96
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	11,09	0,14	0,05	18,94	77,42
	Итого	630	141,66	26,05	28,4	86,69	701,78
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	30	1,8	2,04	0,39	12,21	62,1
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	11,6	2,64	2,77	20,46	119,58
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	100	35,04	16,76	7,61	13,71	189,13
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	10,12	7,93	5,46	43,28	257,99
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	17,08	2,39	7,74	2,85	87,97
599	Сок (на порцию)	200	15,4	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	49	2,95	3,77	0,39	25,04	117,6
	Итого	909	93,99	36,53	24,56	137,35	926,37
	Итого за день	1539	235,65	62,58	52,96	224,04	1628,15
27.06.2024 (четверг)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
601	Апельсины (порциями)	200	31	1,8	0,4	16,2	80
616	Хлеб йодированный	40	2,4	3,08	0,32	20,44	96
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	14,17	3,33	3,54	21,95	129,94
1138	Сырники из творога с вишневым соусом 120/50 № 219-15	170	65,95	20,92	13,25	46,07	383,73
	Итого	590	113,52	29,13	17,51	104,66	689,67

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
		37	25	2,04	8,14	23,31	173,9
724	Вафли Джумка 37 г	150	33,09	13,48	7,11	7,27	139,87
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	250	9,83	5,08	5,33	19,45	147,83
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	100	9,87	1,68	5,09	9,5	89,5
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	180	26,03	3,79	5,62	23,65	163,01
1087	Пюре картофельное № 312-15	49	2,91	3,77	0,39	25,04	117,6
616	Хлеб йодированный	200	15,4	1	0,2	19,8	92
599	Сок (на порцию)	966	122,13	30,84	31,88	128,02	923,71
	Итого	1556	235,65	59,97	49,39	232,68	1613,38
	Итого за день						
28.06.2024 (пятница)							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
		250	106,86	22,26	3,01	26,3	221,73
1032	Жаркое по-домашнему (говяд, тазобедренная) 60/190 № 259-15	100	11,58	0,8	1	2,6	14
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	200	1,93	0,13	0,03	9,46	37,32
684	Чай с лимоном № 377-2011	50	3	3,85	0,4	25,55	120
616	Хлеб йодированный	15	13,2	0,15	10,88	0,21	99,3
782	Масло (порциями) № 14-11	31	6,8	1,67	1,58	22,94	113,18
597	Пряники (порциями)	646	143,37	28,86	16,9	87,06	605,53
	Итого						
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	14,42	2,1	5,11	16,72	124,11
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом 90\20 № 297-2011	110	33,21	13,78	2,55	8,2	108,08
594	Рис отварной № 304-2011	180	14,01	4,44	6,51	43,09	233,25
616	Хлеб йодированный	51	3,04	3,93	0,41	26,06	122,4
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	16,6	0,98	6,44	3,83	74,8
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	200	8,6	0,49	0,07	12,71	53,65
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	40	2,4	2,72	0,52	16,28	82,8
615	Хлеб Бородинский	931	92,28	28,44	21,61	126,89	799,09
	Итого	1577	235,65	57,3	38,51	213,95	1404,62
	Итого за день						