

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЧОУ «Международная школа  
АЛЛА ПРИМА»

01.09.2024

О.В.Гонтарева

«УТВЕРЖДАЮ»

Ген. директор АО «Ростовское школьное питание»

Г.В. Круглова

01.09.2024

**Примерное двухнедельное меню для детей  
1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОБЗ**

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	19,97	4,59	3,78	16,73	119,83
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	24,83	3,33	3,54	21,95	129,94
616	Хлеб йодированный	46	3,31	3,54	0,37	23,51	110,4
600	Яблоки (порциями)	200	31,25	0,8	0,8	19,6	90
	Итого	656	117,55	17,72	20,78	81,93	583,17
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	70	17,58	0,6	3,55	1,86	43,14
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	11,15	1,36	3,91	10,79	80,27
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	48,25	15,09	6,85	12,34	170,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
599	Сок (на порцию)	190	27,06	0,95	0,19	18,81	87,4
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
	Итого	805	125,17	31,43	20,71	122,28	809,12
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
942	Компот из вишни замороженной № 491-21	200	15,48	0,16	0,04	12,1	48,3
667	Пирожок печеный с картофелем № 406-15	120	19,04	7,31	8,1	40,4	283,39
	Итого	320	34,52	7,47	8,14	52,5	331,69
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
785	Омлет натуральный № 210-11	150	61,28	15,08	16,73	2,87	221,07
616	Хлеб йодированный	44	3,17	3,39	0,35	22,48	105,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	11,94	0,48	0,6	1,56	8,4
1115	Бананы (порциями)	200	54,08	3	0,2	42	178
	Итого	664	132,59	22,05	17,91	78,91	551,68
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
609	Суп картофельный № 97-11	200	14,6	1,9	2,25	15,76	92,79
594	Рис отварной № 304-2011	150	20,78	3,7	5,43	35,91	194,37
703	Рыба, тушенная в томате с овощами № 229-2011	150	51,97	13,48	7,11	7,27	139,87
616	Хлеб йодированный	49	3,53	3,77	0,39	25,04	117,6
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	18,25	0,13	0,04	17,04	69,67
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	23,69	1,63	4,16	7,98	75,01
	Итого	829	132,82	24,61	19,38	109	689,31
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	24,83	3,33	3,54	21,95	129,94

1040	Блинчики с маслом сливочным без начинки № 399-15	105	14,63	5,08	7,52	28,75	205,58
	Итого	285	39,46	8,41	11,06	50,7	335,52
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	135	64,45	11,4	17,89	14,51	260,95
616	Хлеб йодированный	41	2,95	3,16	0,33	20,95	98,4
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,08	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	526	86,95	19,93	22,53	75,94	580,34
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
611	Икра кабачковая (конс.) порцион,	100	30,4	2	9	8,54	122
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
1127	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	60,58	16,05	13,06	39,75	335,96
1088	Суп картофельный с клецками № 108-15	200	13,42	3,07	3,98	18,46	124,53
	Итого	770	116,96	26,62	27	118,96	832,2
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
726	Мандарины (порциями)	200	51,2	1,6	0,6	16,2	80
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
916	Бутерброд с сыром № 3-15	50	27,47	6,35	7,64	14,65	154,6
	Итого	460	80,79	8,05	8,27	40,85	273,21
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1079	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл, № 282-21	195	60,55	11,11	12,37	46,9	343,75
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
615	Хлеб Бородинский	49	3,53	3,33	0,64	19,94	101,43
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	558	83	14,98	13,44	86,76	530,11
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1077	Салат из квашеной капусты с зел, горошком № 47-15	60	17,19	1,24	2,13	4,47	42,55
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	5,81	1,83	4,01	12,53	94,41
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	150	11,32	4,8	4,35	31,55	187,9
1100	Бефстроганов из тазоб, гов, № 250-15	100	110,09	16,51	16,66	5,57	238,07
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	755	154,07	28,3	27,51	96,89	749,03
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
725	Груши (порциями)	200	67,2	0,8	0,6	19	84
935	Пирожок печеный с вишней № 406-15	60	20,88	3,62	3,26	25,52	145,8
291	Коктейль молочный ТП ваниль	200	41,25	5,6	5	18,8	140
	Итого	460	129,33	10,02	8,86	63,32	369,8
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96



755	Макароны отварные с сыром № 204-11	190	57,82	13,65	13,74	32,44	311,41
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	21,08	0,98	6,44	3,83	74,8
	Итого	530	83,8	17,81	20,52	66,23	518,98
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120
753	Винегрет овощной № 67-11	60	10,01	0,84	6,07	4,48	76,55
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
1123	Суп лапша домашняя с бедром ЦБ № 113-15	230	26,64	10,92	9,01	11,7	174,91
1035	Перец фаршированный мясом с рисом, с соусом № 286-15	160	77,04	10,63	8,67	11,72	168,36
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	30,03	3,37	5	21,02	144,9
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
	Итого	865	163,02	31,75	29,53	96,08	784,75
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
672	Пицца Школьная № 413-15	100	48,83	10,15	12,36	29,75	279,51
	Итого	300	64,27	10,64	12,43	42,46	333,16
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,52	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	190	2,92	0,12	0,03	8,99	35,45
1115	Бананы (порциями)	200	54,08	3	0,2	42	178
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	60	12,43	0,66	0,12	2,28	13,8
785	Омлет натуральный № 210-11	150	61,28	13,52	16,73	2,87	221,07
	Итого	635	133,23	19,99	17,36	74,03	532,32
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	11,51	1,35	6,08	7,87	89,85
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	91,35	15,03	7,54	2,82	77,72
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	200	12,74	2,78	4,06	16,63	108,15
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
722	Картофель отварной № 310-15	150	27,71	3,02	4,33	18,87	156,76
	Итого	815	155,51	27,3	22,93	95,85	670,19
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	24,83	3,33	3,54	21,95	129,94
1040	Блинчики с маслом сливочным без начинки № 399-15	105	14,63	5,08	7,52	28,75	205,58
	Итого	285	39,46	8,41	11,06	50,7	335,52
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,52	2,69	0,28	17,89	84
600	Яблоки (порциями)	150	23,44	0,6	0,6	14,7	67,5
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
1041	Запеканка из творога № 279-21	150	101,88	19,62	14,11	22,6	311,2
	Итого	549	131,13	23,05	15,02	65,31	502,63
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
598	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	5,96	0	0	13,95	52,56
599	Сок (на порцию)	200	28,48	1	0,2	19,8	92

616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
1127	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	60,58	16,05	13,06	39,75	335,96
754	Суп картоф., с бобовыми № 102-11	200	10,24	4,06	4,26	15,56	118,26
1104	Салат из св, помидоров, огурцов и перца болгарского № 24-15	80	22,95	0,76	5,15	2,64	58,19
	Итого	738	131,09	24,95	22,99	112,14	752,97
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
942	Компот из вишни замороженной № 491-21	200	15,48	0,16	0,04	12,1	48,3
667	Пирожок печеный с картофелем № 406-15	120	19,04	7,31	8,1	40,4	283,39
	Итого	320	34,52	7,47	8,14	52,5	331,69
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,52	2,69	0,28	17,89	84
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	27,59	3,7	3,93	24,39	144,38
1121	Рагу из птицы (филе ЦБ) 80/160 № 289-15	200	75,2	13,49	10,38	18,23	236,58
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	70	14,6	0,78	4,3	3,38	55,95
	Итого	505	119,91	20,66	18,89	63,89	520,91
Обед							
№ 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	23,69	1,63	4,16	7,98	75,01
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	11,95	2,11	4,62	12,37	95,66
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	20,28	0,14	0,05	13,94	77,42
615	Хлеб Бородинский	20	1,44	1,36	0,26	8,14	41,4
622	Котлета Нежная № 373-21	90	48,81	15,09	7,48	10,31	147,7
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	33,78	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
	Итого	830	142,83	27,2	22,51	96,83	696,2
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
726	Мандарины (порциями)	200	51,2	1,6	0,6	16,2	80
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
916	Бутерброд с сыром № 3-15	50	27,47	6,35	7,64	14,65	154,6
	Итого	460	80,79	8,05	8,27	40,85	273,21
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	49,49	11,78	3,55	8,2	108,08
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	4,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	40	2,88	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,08	0,13	0,03	9,46	37,32
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	20,46	0,76	6,94	2,47	67,24
	Итого	630	95,67	20,04	15,97	77,79	529,05
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	48	3,46	3,7	0,38	24,53	115,2
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	135	64,45	11,4	16,89	14,51	260,95
1014	Борщ с капустой, картоф., филе ЦБ № 82-15	230	38,85	7,34	5,55	10,96	129,53
1125	Капуста тушеная № 139-15	150	22,48	2,94	5,5	13,7	113,81
	Итого	793	137,82	27,88	28,71	95,69	759,69
Полдник							
		Вес		Пищевые в-ва, г			Энерг.



№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
725	Груши (порциями)	200	67,2	0,8	0,6	19	84
935	Пирожок печеный с вишней № 406-15	60	20,88	3,62	3,26	25,52	145,8
291	Коктейль молочный ТП ваниль	200	41,25	5,6	5	18,8	140
	Итого	460	129,33	10,02	8,86	63,32	369,8
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
717	Каша вязкая молочная из риса и пшена" Дружба" № 175-2011	240	49,25	6,77	13,56	49,6	346,06
616	Хлеб йодированный	35	2,52	2,69	0,28	17,89	84
402	Сыр (порциями) М_15	20	24,87	5,16	5,32	0	70
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	210	7,9	0,36	0,29	20	94,46
	Итого	505	84,54	14,98	19,45	87,49	594,52
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	33	2,38	2,24	0,43	13,43	68,31
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120
599	Сок (на порцию)	200	28,48	1	0,2	19,87	92
841	Суп картоф,с мясными фрикадельками № 104-15	230	43,26	7,79	5,72	14,68	144,06
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	62,11	12,91	21,12	21,04	327,06
787	Огурцы соленые (порциями) № 70-11	60	16,65	0,48	0,06	0,96	7,8
	Итого	773	156,48	28,27	27,93	95,53	759,23
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
672	Пицца Школьная № 413-15	100	48,83	10,15	12,36	29,75	279,51
	Итого	300	64,27	10,64	12,43	42,46	333,16