



**"СОГЛАСОВАНО"**  
 Директор ЧОУ "Международная школа"  
**АЛЛА ПРИМА**  
 О. В. Гонгарева  
 31.08.2025 г.



**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"  
**Д. А. Дахнов**  
 31.08.2025 г.

**Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся  
 1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОВЗ**

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	200	21,45	4,59	5,78	16,73	177,1
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,29	2,73	5,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	29	2,64	2,27	0,23	15,52	69,6
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	110	16,5	0,44	0,44	10,78	49,5
	<b>Итого</b>	<b>549</b>	<b>76,45</b>	<b>14</b>	<b>15,17</b>	<b>68,81</b>	<b>473,6</b>
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	60	12,22	0,46	4,17	1,48	40,34
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,72	1,36	3,91	10,79	80,27
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	43,99	9,77	15,4	12,91	226,24
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	160	17,77	9,17	5,8	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб Бородинский	39	3,46	2,65	0,51	15,87	80,73
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,28	0,49	0,07	12,71	53,65
	<b>Итого</b>	<b>789</b>	<b>107,03</b>	<b>26,98</b>	<b>30,18</b>	<b>119,22</b>	<b>850,9</b>
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	80	11,32	1,23	5,39	8,61	84,87
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	59,12	16,05	13,06	40,45	335,96
616	Хлеб йодированный	39	3,54	3	0,31	19,93	93,9
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	<b>Итого</b>	<b>569</b>	<b>76,45</b>	<b>20,4</b>	<b>18,79</b>	<b>80,89</b>	<b>560,69</b>
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	80	10,29	1,24	4,07	7,45	70,56
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	12,91	2,64	2,77	20,46	119,58
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011	100	39,26	9,24	8,2	4,97	92,37
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	28,04	3,37	5	21,02	144,9
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	9,8	0,43	0,35	23,81	112,46
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>107,03</b>	<b>22,42</b>	<b>21,14</b>	<b>112,91</b>	<b>709,97</b>

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	11,84	0,48	0,6	1,56	8,4
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	90	44,28	9,85	15,23	11,34	218,93
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	13,48	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	36	3,26	2,77	0,29	18,4	86,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	586	76,45	19,87	21,84	81,12	593,62
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	80	17,38	0,78	5,15	3,06	59,84
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	250	11,5	5,08	5,33	19,45	147,83
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	110	47,63	17,35	13	3,01	198,9
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	17,18	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	41	3,67	3,16	0,33	20,95	98,4
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
615	Хлеб Бородинский	200	6,98	0,46	0	19,78	78,1
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,98	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	861	107,03	34,11	28,48	109,48	828,84
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 творог, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	50,43	11,19	14,25	28,65	259,78
616	Хлеб йодированный	45	4,05	3,46	0,36	22,99	108
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	12,9	45,96
600	Яблоки (порциями)	130	19,5	0,52	0,52	12,74	58,5
	Итого	575	76,45	15,29	15,16	77,28	472,24
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	80	17,54	0,89	4,91	3,86	63,94
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,73	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	43,95	11,23	9,94	9,08	169,78
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	170	13,92	5,44	4,93	35,76	212,96
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
616	Хлеб йодированный	38	3,37	2,58	0,49	15,47	78,66
615	Хлеб Бородинский	250	10,48	0,2	0,2	17,38	69,88
812	Компот из яблок № 342-11	250	10,48	0,2	0,2	17,38	69,88
	Итого	923	107,03	25,49	26,93	113,78	801,78
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 белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	60	9,93	1,01	3,06	5,7	53,7
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	285,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	15,81	7,49	5,15	40,87	243,65
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	616	76,45	22,24	33,96	79,61	715,83
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	60	12,22	0,46	4,17	1,48	40,34
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,53	2,1	5,11	16,72	124,11
1128	Птица, тушеная в соусе 50/40 № 290-15	90	39,46	14,44	10,77	2,41	165,74
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	17,77	9,17	5,8	45,02	273,67

616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб Бородинский	24	2,18	1,63	0,31	9,77	49,68
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,28	0,49	0,07	12,71	53,65
	Итого	824	107,03	31,37	26,55	108,55	803,19

**2 неделя 1 день**

**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	160	27,83	4,51	7,57	31,28	210,36
862	Яйца вареные № 209-15	40	13,13	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	10	15,47	0,1	7,25	0,14	66,2
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,29	2,73	5,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	46	4,14	3,54	0,37	23,51	110,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	516	76,45	16,12	25,34	67,03	529,81

**Обед**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	60	12,22	0,46	4,17	1,48	40,34
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,4	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	39,18	11,27	5,08	6,71	88,43
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	13,48	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	7,02	0,31	0,25	17,15	80,97
600	Яблоки (порциями)	100	15	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	905	107,03	26,25	21,23	121,82	758,42

**2 неделя 2 день**

**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творог, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	50,43	11,19	14,25	28,65	259,78
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	23,49	108
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
600	Яблоки (порциями)	130	19,51	0,52	0,52	12,74	58,9
	Итого	575	76,45	15,29	15,16	76,78	472,64

**Обед**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	7,72	0,93	3,05	5,59	52,92
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	10,68	2,17	5	13,8	109,17
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 60/180 № 291-15	240	76,3	20,94	21,1	48,71	456,07
616	Хлеб йодированный	35	3,14	2,69	0,28	17,89	96
615	Хлеб Бородинский	25	2,21	1,7	0,32	10,17	62,1
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,98	0,46	0	19,78	97,63
	Итого	810	107,03	28,89	29,75	115,94	873,89

**2 неделя 3 день**

**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	80	11,34	1,13	5,39	6,95	78,53
1112	Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом 70/20 № 295-11	90	40,37	11,94	6,93	9,69	150,72
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	17,77	9,17	5,8	45,02	273,67
616	Хлеб йодированный	38	3,38	2,93	0,3	19,42	91,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	618	76,45	25,33	18,45	92,9	640,77

**Обед**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	60	13,01	0,66	0,12	2,28	13,8
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	10,33	2,11	2,22	16,37	95,66
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	284,43
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	150	12,28	4,8	4,35	31,55	187,9
616	Хлеб йодированный	32	2,87	2,46	0,26	16,35	76,8
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
1132	Компот ягодный Акт от 14,09,2023	190	21,97	0,17	0,05	11,69	46,6
	<b>Итого</b>	<b>762</b>	<b>107,03</b>	<b>23,05</b>	<b>32,82</b>	<b>93,27</b>	<b>767,29</b>

**2 неделя 4 день**

**Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	50	9,87	0,4	0,5	1,3	7
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	90	44,36	7,6	11,93	9,68	174,96
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	17,18	5,24	4,28	31,02	183,67
616	Хлеб йодированный	34	3,07	2,62	0,27	17,37	81,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
	<b>Итого</b>	<b>524</b>	<b>76,45</b>	<b>15,96</b>	<b>17</b>	<b>68,89</b>	<b>484</b>

**Обед**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	13,04	0,59	3,86	2,3	44,88
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	9,75	1,59	2,17	13,73	82,31
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) № 259-15	230	64,29	14,84	24,29	44,2	376,12
616	Хлеб йодированный	31	2,74	2,39	0,25	15,84	74,4
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	190	14,52	0,47	0,07	12,07	50,97
	<b>Итого</b>	<b>741</b>	<b>107,03</b>	<b>21,92</b>	<b>31,03</b>	<b>100,35</b>	<b>690,78</b>

**2 неделя 5 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	80	10,29	1,24	4,07	7,45	70,56
1129	Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021	90	46,91	9,13	7,8	2,13	115,72
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	13,48	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	32	2,9	2,46	0,26	16,35	76,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,87	0,13	0,03	9,46	37,32
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>76,45</b>	<b>19,57</b>	<b>17,85</b>	<b>73,39</b>	<b>533,64</b>

**Обед**

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	60	12,22	0,46	4,17	1,48	40,34
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	11,5	5,08	5,33	19,45	147,83
1137	Рыба (филе минтая)тушеная с овощами № 229-2011	100	39,26	9,24	8,2	4,97	92,37
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	28,04	3,37	5	21,02	144,9
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	31	2,75	2,11	0,4	12,62	64,17
812	Компот из яблок № 342-11	220	9,22	0,18	0,18	15,29	61,49
	<b>Итого</b>	<b>866</b>	<b>107,03</b>	<b>23,9</b>	<b>23,64</b>	<b>97,82</b>	<b>659,1</b>