

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор ЧОУ «Международная школа
 АЛЛА ПРИМА»

01.09.2024

О.В.Гонтарева

"УТВЕРЖДАЮ"
 Ген. директор АО "Ростовское школьное пит

Г.В.Круглова

01.09.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для детей 12 лет и старше

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	27,98	5,36	5,04	0	66,8
782	Масло (порциями) № 14-11	10	11,99	0,1	7,25	0,14	66,2
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	17,97	4,59	3,78	16,73	119,83
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	15,83	3,33	3,54	21,95	129,94
616	Хлеб йодированный	46	2,91	3,54	0,37	23,51	110,4
600	Яблоки (порциями)	200	27,5	0,8	0,8	19,6	90
	Итого	656	104,18	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	100	21,7	0,86	5,08	2,66	61,63
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,22	1,7	6,89	13,48	100,34
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	41,68	15,09	7,85	12,34	170,22
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	14,88	7,93	5,66	43,28	257,99
599	Сок (на порцию)	190	22,5	0,95	0,19	18,81	87,4
616	Хлеб йодированный	45	2,85	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	25	1,52	1,7	0,32	10,17	51,75
	Итого	880	118,35	31,69	26,35	123,73	837,33
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	9,89	0,16	0,04	12,1	48,3
667	Пирожок печеный с картофелем № 406-15	120	17,24	7,31	8,1	44,4	283,39
	Итого	320	27,13	7,47	8,14	56,5	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	200	64,49	16,11	22,31	3,82	294,76
616	Хлеб йодированный	44	2,79	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	100	25	0,8	1	2,6	14
1115	Бананы (порциями)	200	42,5	3	0,2	42	178
	Итого	754	136,9	23,4	23,89	80,9	630,97
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
609	Суп картофельный № 97-11	250	17,16	2,37	5,81	19,69	115,99
594	Рис отварной № 304-2011	200	21,53	4,93	7,24	47,88	259,16
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	49,61	13,48	9,11	7,27	139,87
616	Хлеб йодированный	49	3,1	3,77	0,39	25,04	117,6
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	11,65	0,13	0,04	17,04	69,67
763	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	100	21,38	1,63	4,16	7,98	75,01
	Итого	929	124,43	26,31	26,75	124,9	777,3
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	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
1040	Блинчики с маслом сливочным без начинки № 399-15	105	13,04	5,08	7,52	28,75	205,58
	Итого	305	30,62	8,78	11,45	53,14	349,96

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	65,11	11,4	17,89	14,51	260,95
616	Хлеб йодированный	47	2,98	3,62	0,38	24,02	112,8
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	15,49	6,29	5,13	37,22	220,41
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	576	86,87	21,45	23,43	85,87	634,09
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	24	2	9	8,54	122
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
616	Хлеб йодированный	52	3,29	4	0,42	26,57	124,8
615	Хлеб Бородинский	29	1,76	1,97	0,38	11,8	60,03
1127	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	52,09	16,05	13,06	39,75	335,96
1088	Суп картофельный с клецками № 108-15	250	15,29	3,84	4,97	23,08	155,67
	Итого	831	104,75	28,2	28,11	128,79	888,42
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
726	Мандарины (порциями)	200	37,5	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	100	57,76	12,7	15,29	29,3	309,2
	Итого	510	97,38	14,4	15,92	55,5	427,81
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	220	63,68	14,53	16,95	52,91	387,82
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
615	Хлеб Бородинский	49	2,98	3,33	0,64	19,94	101,43
600	Яблоки (порциями)	100	13,75	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	583	83,7	18,4	18,02	92,77	574,18
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	100	24,29	2,07	3,56	7,45	70,92
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	5,95	2,28	5,02	15,66	118,02
616	Хлеб йодированный	45	2,85	3,46	0,36	22,99	108
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	11,8	5,76	5,22	37,86	225,48
1100	Бефстроганов из тазов, гов, № 250-15	100	110,66	16,51	16,66	5,57	238,07
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,05	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	875	162,6	30,54	30,82	109,31	838,59
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
725	Груши (порциями)	250	78,13	1	0,75	23,75	105
935	Пирожок печеный с вишней № 406-15	60	5,92	3,62	3,26	25,52	146,8
291	Коктейль молочный ТП ваниль	200	41,25	5,6	5	18,8	140
	Итого	510	125,3	10,22	9,01	68,07	391,8
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	2,53	3,08	0,32	20,44	96
755	Макаронны отварные с сыром № 204-11	220	67,79	15,8	15,91	39,56	360,58
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	27,64	0,98	6,44	3,83	74,8

	Итого	560	99,98	19,96	22,69	73,35	568,15
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	50	3,17	3,85	0,4	25,55	120
753	Винегрет овощной № 67-11	100	15,33	1,39	10,12	7,47	127,59
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	10,87	0,44	0,06	11,44	48,28
1123	Суп лапша домашняя с бедром ЦБ № 113-15	250	23,34	11,19	8,59	12,71	190,12
1035	Перец фаршированный мясом с рисом, с соусом № 286-15	160	108,86	10,63	8,67	18,72	168,36
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	31,25	3,79	5,62	23,65	163,01
615	Хлеб Бородинский	25	1,52	1,7	0,32	10,17	51,75
	Итого	945	194,34	32,99	33,78	109,71	869,11
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	12,08	0,49	0,07	12,71	53,65
672	Пицца Школьная № 413-15	100	45,98	10,15	12,89	29,75	279,51
	Итого	300	58,06	10,64	12,96	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	2,22	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	42,5	3	0,2	42	178
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	29,34	1,1	0,2	3,8	23
785	Омлет натуральный № 210-11	200	64,49	16,11	22,31	3,82	294,76
	Итого	725	141,47	23,02	23,02	76,5	615,21
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	120	13,92	1,62	7,3	9,44	107,82
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,32	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	25	1,52	1,7	0,32	10,17	51,75
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	86,29	15,03	7,54	2,82	57,72
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	250	14,12	3,47	5,08	15,79	122,69
616	Хлеб йодированный	60	3,8	4,62	0,48	30,66	144
722	Картофель отварной № 310-15	200	34,13	4,03	5,77	23,83	182,34
	Итого	955	162,1	30,81	26,77	111,76	756,28
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	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
1040	Блинчики с маслом сливочным без начинки № 399-15	105	13,04	5,08	7,52	28,75	205,58
	Итого	305	30,62	8,78	11,45	53,14	349,96
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	40	2,53	3,08	0,32	20,44	96
600	Яблоки (порциями)	200	27,5	0,8	0,8	19,6	90
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,29	0,14	0,03	10,12	39,93
1041	Запеканка из творога № 279-21	200	140,88	31,49	18,81	30,13	414,93
	Итого	654	174,2	35,51	19,96	80,29	640,86
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	23,68	1	0,2	19,8	92
616	Хлеб йодированный	50	3,17	3,85	0,4	25,55	120

1127	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	220	57,3	17,66	14,37	43,73	369,55
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	12,03	5,08	5,33	19,45	147,83
1104	Салат из св, помидоров, огурцов и перца болгарского № 24-15	100	34,14	0,96	6,44	3,3	72,74
	Итого	838	136,28	28,55	26,74	125,78	854,68
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	9,89	0,16	0,04	12,1	48,3
667	Пирожок печеный с картофелем № 406-15	120	17,24	7,31	8,1	44,4	283,39
	Итого	320	27,13	7,47	8,14	56,5	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	52	3,29	4	0,42	26,57	124,8
681	Какао с молоком гущенным № 383-2011	200	17,58	3,7	3,93	24,39	144,38
1121	Рагу из птицы (филе ЦБ) 80/160 № 289-15	200	67,89	13,49	10,38	17,23	236,58
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	27,92	1,11	6,14	4,83	79,93
	Итого	552	116,68	22,3	20,87	73,02	585,69
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	21,38	1,63	4,16	7,98	75,01
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	13,62	2,64	2,77	20,46	119,58
766	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	12,95	0,14	0,05	18,94	77,42
615	Хлеб Бородинский	20	1,21	1,36	0,26	8,14	41,4
622	Котлета Нежная № 373-21	90	43,71	15,09	5,48	10,31	147,7
1087	Пюре картофельное № 312-15	200	34,72	4,21	6,25	26,28	181,13
616	Хлеб йодированный	45	2,85	3,46	0,36	22,99	108
782	Масло (порциями) № 14-11	10	11,99	0,1	7,25	0,14	66,2
	Итого	915	142,43	28,63	26,58	115,24	816,44
Полдник							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
726	Мандарины (порциями)	200	37,5	1,6	0,6	16,2	80
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
916	Бутербрд с сыром № 3-15	100	57,76	12,7	15,29	29,3	309,2
	Итого	510	97,38	14,4	15,92	55,5	427,81
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	44,16	11,78	3,55	8,2	108,08
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	15,49	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	40	2,53	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	25,4	0,76	8,94	2,47	67,24
	Итого	630	90,66	22,04	17,97	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	7,05	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	55	3,48	4,24	0,44	28,1	132
615	Хлеб Бородинский	30	1,82	2,04	0,39	12,21	62,1
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	135	65,11	11,4	17,89	14,51	260,95
1014	Борщ с капустой, картоф,, филе ЦБ № 82-15	250	38,28	10,15	6,04	16,91	140,8
1125	Капуста тушеная № 139-15	200	25,76	3,92	7,34	18,26	151,74
	Итого	870	141,5	32,21	32,1	109,77	825,69
Полдник							
		Вес		Пищевые в-ва, г			Энерг,

№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
725	Груши (порциями)	250	78,13	1	0,75	23,75	105
935	Пирожок печеный с вишней № 406-15	60	5,92	3,62	3,26	25,52	146,8
291	Коктейль молочный ТП ваниль	200	41,25	5,6	5	18,8	140
	Итого	510	125,3	10,22	9,01	68,07	391,8
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	35,47	6,77	13,56	49,6	346,06
616	Хлеб йодированный	40	2,53	3,08	0,32	20,44	96
402	Сыр (порциями)М_15	20	24,92	5,16	5,32	0	70
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	210	8,74	0,36	0,29	20	94,46
862	Яйца вареные № 209-15	40	12,61	5,08	4,6	0,28	62,8
	Итого	550	84,27	20,45	24,09	90,32	669,32
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	33	2	2,24	0,43	13,43	68,31
616	Хлеб йодированный	50	3,17	3,85	0,4	25,55	120
599	Сок (на порцию)	200	23,68	1	0,2	19,8	92
841	Суп картоф,с мясными фрикадельками № 104-15	250	47,05	8,47	6,22	16,95	156,58
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	250	82,9	16,13	26,41	32,3	408,82
787	Огурцы соленые (порциями) № 70-11	100	23,59	0,8	0,1	1,6	13
	Итого	883	182,39	32,49	33,76	109,63	858,71
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	12,08	0,49	0,07	12,71	53,65
672	Пицца Школьная № 413-15	100	45,98	10,15	12,89	29,75	279,51
	Итого	300	58,06	10,64	12,96	42,46	333,16