

СОГЛАСОВАНО
Директор ЧОУ «Международная школа
АЛЛА ПРИМА»
Гонтарева О.В.
31.08.2026 г.



«Ростовское школьное питание»
Гендиректор АО «Ростовское школьное питание»
Д. А. Дахнов
31.08.2026 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	
1639	Каша овсяная (вязкая) молочная № 173-11	190	29,35	6,81	8,62	24,91	205,71
782	Масло (порциями) № 14-11	10	17,28	0,10	7,25	0,14	66,20
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	30,26	5,36	5,04	0,00	66,80
616	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	43	4,54	3,31	0,34	23,97	103,20
	Итого	563	102,60	16,08	21,67	68,34	523,68
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	90	33,40	0,68	6,25	2,22	60,52
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,98	1,36	3,91	10,79	80,27
1386	Биточки мясные со сметанным соусом № 268-2011, 70/20	90	56,08	10,24	15,53	11,90	225,39
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	150	18,77	8,60	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	48	5,04	3,70	0,38	24,53	115,20
615	Хлеб Бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	15,20	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	798	143,53	26,43	32,37	112,49	837,77
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	90	14,77	1,38	6,06	9,68	95,47
1127	Плов из птицы (филе) № 291-15, 50/150	200	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб йодированный	33	3,51	2,54	0,26	16,86	79,20
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	533	102,60	22,75	21,92	75,81	580,80
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	100	18,21	1,68	6,09	9,50	89,50
764	Суп картофельный с макаронными изделиями № 103-11	200	13,59	2,11	3,32	16,37	95,66
703	Рыба тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	37,76	10,50	6,74	4,85	93,25
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	35,62	3,37	6,00	21,02	144,90
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,46	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	28	2,87	1,90	0,46	11,40	57,96
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00

759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	933	143,53	23,76	23,75	114,98	724,23
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	100	37,05	0,80	1,00	2,60	14,00
1611	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 50/40	90	42,23	7,42	11,92	10,58	176,58
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	160	15,40	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	43	4,52	3,08	0,32	20,44	96,00
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	593	102,60	18,48	19,34	83,62	572,69
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	25,20	1,63	4,16	7,98	75,01
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	200	11,64	4,06	4,26	15,56	118,26
1240	Птица запеченная (тушка) № 293-15	100	71,04	17,84	11,04	0,62	172,23
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	21,75	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	45	4,77	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	20	2,06	1,36	0,26	8,14	41,40
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,07	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	845	143,53	35,10	25,21	112,29	813,41
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1202	Запеканка из творога с морковью и соусом молочным № 224-2011, 160/40	200	71,84	15,30	19,27	38,12	322,04
616	Хлеб йодированный	41	4,32	3,16	0,33	20,95	98,40
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
600	Яблоки (порциями)	120	23,04	0,48	0,48	11,76	54,00
	Итого	561	102,60	19,07	20,11	80,29	511,76
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	60	8,10	0,81	3,65	4,72	53,91
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,98	1,36	3,65	10,79	80,27
1635	Тефтели из птицы с овощами 65/35 Акт от 19.12.23	100	73,26	14,41	18,70	26,85	290,65
722	Картофель отварной № 310-15	150	33,13	3,02	4,33	17,87	136,76
616	Хлеб йодированный	45	4,73	3,46	0,36	22,99	108,00
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	755	143,53	24,56	31,09	103,87	761,30
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 белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	100	18,21	1,68	5,09	9,50	89,50
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 55/55	110	58,95	11,89	27,98	3,10	312,87
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	17,88	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	39	4,16	3,00	0,31	19,93	93,60

684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	629	102,60	24,63	38,87	85,27	791,28
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	100	37,12	0,76	6,94	2,47	67,24
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	16,96	1,68	4,09	13,38	99,29
1549	Птица, тушенная в соусе № 290-15, 50/50	100	45,74	15,16	11,70	3,01	178,24
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	170	21,27	9,75	6,77	47,85	296,29
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	29	2,97	1,97	0,38	11,80	60,03
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	15,20	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	839	143,53	32,89	30,27	111,64	850,65
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ 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	24,82	1,63	4,16	7,98	75,01
1209	Шницель из филе ЦБ Акт от 02.06.24	90	56,11	10,56	5,01	18,24	169,82
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	14,12	5,12	5,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	39	4,15	3,00	0,31	19,93	93,60
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	589,00	102,60	20,44	15,15	89,27	576,18
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	80	14,51	1,34	4,08	7,60	71,60
1652	Суп с крупой и томатом № 116	250	9,00	1,81	4,99	16,67	120,03
804	Мясо тушеное свинина № 256-11	90	47,30	11,68	21,19	2,22	239,20
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	29,29	3,16	4,69	20,71	135,84
616	Хлеб йодированный	40	4,25	3,08	0,32	28,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	27	2,79	1,84	0,35	10,99	55,89
1154	Компот ягодный Акт от 14.09.2023	200	36,39	0,35	0,11	14,39	58,72
	Итого	837	143,53	23,26	35,73	101,02	777,28
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1143	Каша вязкая молочная "Дружба" № 175-2011	200	36,45	5,64	9,47	39,10	262,94
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,60	5,08	4,60	0,28	62,80
737	Сыр (порциями) № 15-2011	25	37,83	6,70	6,30	0,00	83,50
616	Хлеб йодированный	45	4,75	3,46	0,36	22,99	108,00
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
	Итого	510	102,60	20,98	20,75	71,89	554,01
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	37,05	0,80	1,00	2,60	14,00
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	12,98	1,36	3,91	10,79	80,27
1606	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011, 70/30	100	50,84	12,12	12,55	7,25	123,61
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	24,17	6,99	5,71	41,36	244,90

616	Хлеб йодированный	47	5,02	3,62	0,38	24,02	112,80
615	Хлеб Бородинский	20	2,00	1,36	0,26	8,14	41,40
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	867	143,53	26,59	24,09	113,21	706,94

2 неделя 2 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1651	Пудинг из творога (запеченый) с соусом молочным № 222, 110/50	160	74,36	15,49	15,58	27,24	287,32
616	Хлеб йодированный	44	4,68	3,16	0,33	20,95	98,40
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Яблоки (порциями)	105	20,16	0,42	0,42	10,29	47,50
	Итого	509	102,60	19,20	16,36	67,94	470,54

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	100	18,21	1,68	5,09	9,50	89,50
1643	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) № 102-11	250	21,21	5,17	5,33	19,01	146,66
1201	Плов из птицы (окорочек БК) № 291-15, 50/150	200	80,31	17,12	17,58	39,75	380,06
616	Хлеб йодированный	45	4,81	3,46	0,36	22,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	37	3,79	2,52	0,48	15,06	76,59
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	15,20	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	832	143,53	30,44	28,91	119,00	854,37

2 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	22,23	0,48	0,60	1,56	8,40
1112	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом № 295-11, 70/20	90	50,59	11,93	7,93	10,13	150,58
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	170	21,27	9,75	6,77	47,85	396,29
616	Хлеб йодированный	48	5,11	3,70	1,38	34,53	115,20
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	568	102,60	25,99	16,71	103,53	707,79

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	100	38,43	1,11	6,14	4,83	79,93
767	Суп из овощей № 99-11	200	14,77	1,40	3,98	9,09	77,95
804	Мясо тушеное свинина № 256-11	100	52,58	10,76	23,54	2,47	265,77
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	200	19,87	8,82	6,06	48,08	286,65
616	Хлеб йодированный	40	4,27	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	33	3,31	2,24	0,43	13,43	68,31
812	Компот из яблок № 342-11	200	10,30	0,16	0,16	13,90	55,90
	Итого	873	143,53	27,57	40,63	112,24	930,51

2 неделя 4 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	16,41	1,54	6,74	10,76	106,08

1590	Тефтели говяжьи со сметанным соусом № 279-15, 50/50	100	54,87	7,47	13,28	9,70	186,01
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	22,96	6,64	5,42	39,29	232,65
616	Хлеб йодированный	47	4,96	3,62	0,38	24,02	112,80
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	647	102,60	19,40	25,85	93,23	674,86

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	80	14,57	1,34	4,08	7,60	71,60
1112	Суп картофельный рисовый № 101-15	250	16,27	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15, 50/150	200	71,16	13,91	21,12	21,04	327,06
616	Хлеб йодированный	45	4,81	4,46	0,36	23,99	108,00
615	Хлеб Бородинский	20	2,32	1,56	0,30	9,36	47,61
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	15,20	0,49	0,07	12,69	53,56
	Итого	895	143,53	24,15	29,04	101,64	755,72

2 неделя 5 день

Завтрак

№ 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	90	12,15	1,22	5,47	7,08	80,86
1644	Курица тушеная с морковью № 54-25	100	62,76	12,86	5,72	4,52	126,15
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	200	19,87	8,82	6,06	48,08	286,65
616	Хлеб йодированный	42	4,42	3,23	0,34	21,46	100,80
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	632	102,60	26,26	17,62	90,60	631,78

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	70	25,98	0,53	4,86	1,73	47,07
754	Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102-11	200	11,64	4,06	4,26	16,56	118,26
1649	Каштаны рыбные с соусом пикантным № 472, 70/30	100	56,34	17,52	9,53	11,30	117,41
1087	Пюре картофельное № 312-15	160	35,62	3,37	5,00	21,02	195,90
616	Хлеб йодированный	40	4,20	3,08	0,72	20,44	96,00
615	Хлеб Бородинский	26	2,68	1,77	0,34	10,58	53,82
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	7,07	0,46	0,00	19,78	78,10
	Итого	796	143,53	30,79	24,71	101,41	706,56

2 неделя 6 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	8,77	1,22	5,47	7,08	80,86
859	Пожарка свиная № 251-15	90	76,61	12,86	5,72	4,52	126,15
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	140	13,47	8,82	6,06	48,08	286,65
616	Хлеб йодированный	30	1,97	3,23	0,34	21,46	100,80
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,78	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	500	102,60	26,26	17,62	90,60	631,78

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
-------	--------------------	---------------	---------	-----------------	--	--	-----------------------

№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	70	26,90	0,78	4,30	3,38	55,95
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	18,72	2,10	5,11	16,72	124,11
1633	Котлеты мясные (особые) № 269-11, 65/35	90	42,23	14,42	11,92	10,58	176,58
1075	Рагу из овощей № 143-15	150	38,27	2,14	11,36	10,14	160,98
616	Хлеб йодированный	37	3,88	2,85	0,30	28,91	88,80
615	Хлеб Бородинский	20	2,06	1,36	0,26	12,14	41,40
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	817	143,53	23,99	33,53	100,92	737,78