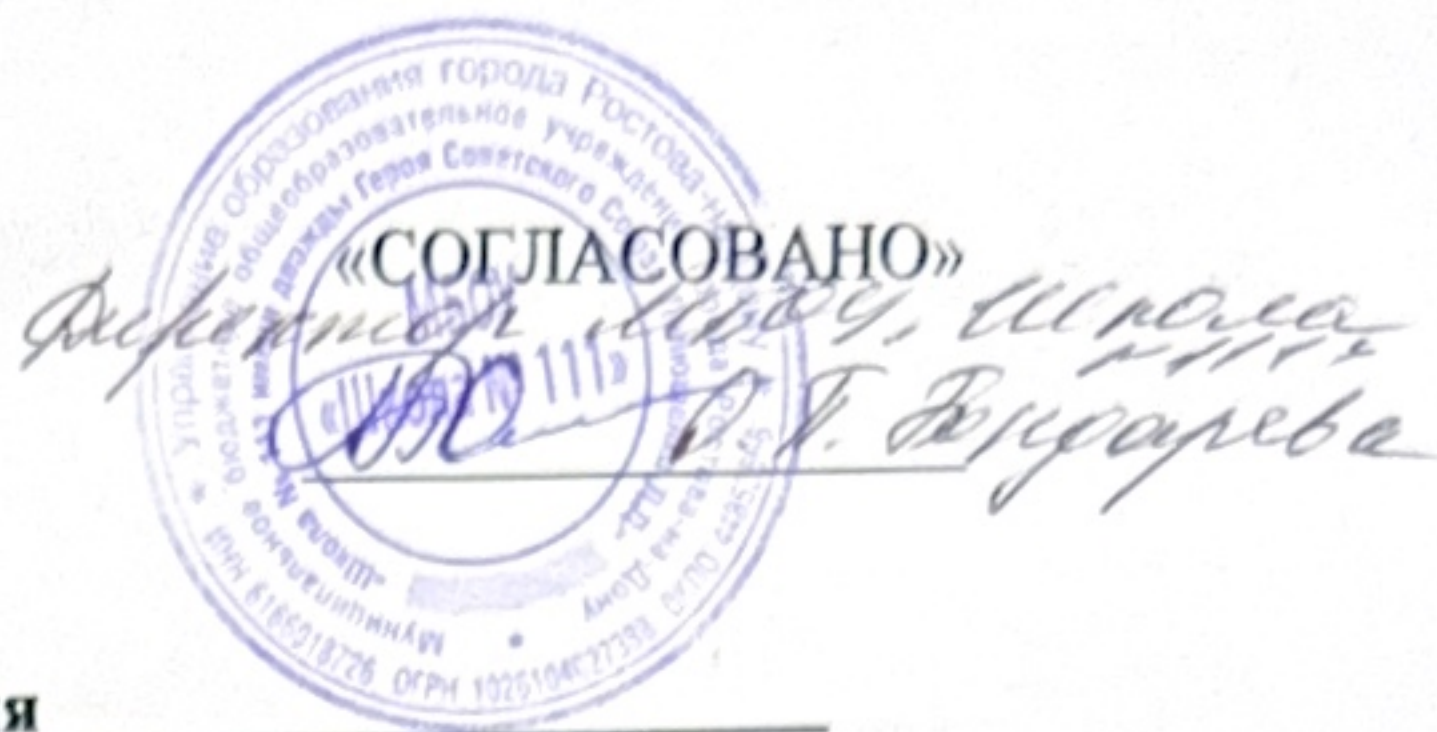




АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания

МЕНЮ  
для детей 12 лет и старше (обеды по 90,13)

«15» января 2026 г.

Производство столовой школы № 111

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 твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011 150/40 | 190           | 64,23   | 16,25           | 19,27 | 39,26    | 390,7                  |
| 616   | Хлеб йодированный                                            | 31            | 2,78    | 2,39            | 0,25  | 15,84    | 74,4                   |
| 684   | Чай с лимоном № 377-2011                                     | 250           | 3,92    | 0,16            | 0,03  | 11,82    | 46,65                  |
| 600   | Яблоки (порциями)                                            | 100           | 19,2    | 0,4             | 0,4   | 9,8      | 45                     |
|       | Итого                                                        | 571           | 90,13   | 19,2            | 19,95 | 76,72    | 556,75                 |

Обед

| № рец | Наименование блюда                        | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг, ценность, ккал, |
|-------|-------------------------------------------|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|
|       |                                           |               |         | Белки           | Жиры  | Углеводы |                        |
| 737   | Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011 | 200           | 12,79   | 1,35            | 4,88  | 7,39     | 78,85                  |
| 1143  | Тефтели из филе птицы с овощами 60/30     | 90            | 50,19   | 11,09           | 9,15  | 9,08     | 160,99                 |
| 1081  | Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15       | 160           | 15,1    | 5,12            | 4,64  | 33,66    | 200,43                 |
| 616   | Хлеб йодированный                         | 31            | 2,78    | 2,39            | 0,25  | 15,84    | 74,4                   |
| 812   | Компот из яблок № 342-11                  | 180           | 9,27    | 0,14            | 0,14  | 12,51    | 50,31                  |
|       | Итого                                     | 661           | 90,13   | 20,09           | 19,06 | 78,48    | 564,98                 |

Зав. производством

Григорьев А.А.



АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания

# MEHIO

для детей 12 лет и старше (обеды по 126,18)

«15» января 2026 г.

Производство столовой школы № 111

| 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 твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011 150/40 | 190           | 64,23   | 16,25           | 19,27 | 39,26    | 390,7                  |
| 616             | Хлеб йодированный                                            | 31            | 2,78    | 2,39            | 0,25  | 15,84    | 74,4                   |
| 684             | Чай с лимоном № 377-2011                                     | 250           | 3,92    | 0,16            | 0,03  | 11,82    | 46,65                  |
| 600             | Яблоки (порциями)                                            | 100           | 19,2    | 0,4             | 0,4   | 9,8      | 45                     |
|                 | Итого                                                        | 571           | 90,13   | 19,2            | 19,95 | 76,72    | 556,75                 |
| Обед            |                                                              |               |         |                 |       |          |                        |
| № рец           | Наименование блюда                                           | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг, ценность, ккал, |
|                 |                                                              |               |         | Белки           | Жиры  | Углеводы |                        |
| 709             | Икра морковная № 75-2011                                     | 100           | 15,86   | 1,41            | 6,74  | 8,69     | 98,16                  |
| 737             | Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011                    | 250           | 15,99   | 1,69            | 6,1   | 9,24     | 98,56                  |
| 1143            | Тефтели из филе птицы с овощами 65/35                        | 100           | 55,76   | 12,33           | 10,16 | 10,09    | 178,88                 |
| 1081            | Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15                          | 200           | 18,88   | 6,4             | 5,8   | 42,07    | 250,54                 |
| 616             | Хлеб йодированный                                            | 46            | 4,13    | 3,54            | 0,37  | 23,51    | 110,4                  |
| 615             | Хлеб бородинский                                             | 30            | 2,69    | 2,04            | 0,39  | 12,21    | 62,1                   |
| 812             | Компот из яблок № 342-11                                     | 250           | 12,87   | 0,2             | 0,2   | 17,38    | 69,88                  |
|                 | Итого                                                        | 976           | 126,18  | 27,61           | 29,76 | 123,19   | 868,52                 |

Зав. производством





АО «Ростовское школьное питание» Комбинат Питания

**МЕНЮ**  
**комплексных завтраков и обедов 1-4 классов с 7 до 11 лет)**

**«15» января 2026 г.**

**Производство столовой школы № 111**

| 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 твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011 120/30 | 150           | 50,64   | 12,83           | 15,21 | 30,21    | 308,45                 |
| 616             | Хлеб йодированный                                            | 46            | 4,14    | 3,54            | 0,37  | 23,51    | 110,4                  |
| 682             | Чай с сахаром № 376-2011                                     | 250           | 2,47    | 0,12            | 0,03  | 11,9     | 45,96                  |
| 600             | Яблоки (порциями)                                            | 100           | 19,2    | 0,4             | 0,4   | 9,8      | 45                     |
|                 | Итого                                                        | 546           | 76,45   | 16,89           | 16,01 | 75,42    | 509,81                 |
| Обед            |                                                              |               |         |                 |       |          |                        |
| № рец           | Наименование блюда                                           | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг, ценность, ккал, |
|                 |                                                              |               |         | Белки           | Жиры  | Углеводы |                        |
| 709             | Икра морковная № 75-2011                                     | 60            | 9,52    | 0,85            | 4,04  | 5,21     | 58,9                   |
| 737             | Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011                    | 250           | 15,99   | 1,69            | 6,1   | 9,24     | 98,56                  |
| 1143            | Тефтели из филе птицы с овощами 60/30                        | 90            | 50,19   | 11,09           | 9,15  | 9,08     | 160,99                 |
| 1081            | Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15                          | 160           | 15,1    | 5,12            | 4,64  | 33,66    | 200,43                 |
| 616             | Хлеб йодированный                                            | 36            | 3,24    | 2,77            | 0,29  | 18,4     | 86,4                   |
| 615             | Хлеб бородинский                                             | 30            | 2,69    | 2,04            | 0,39  | 12,21    | 62,1                   |
| 812             | Компот из яблок № 342-11                                     | 200           | 10,3    | 0,16            | 0,16  | 13,9     | 55,9                   |
|                 | Итого                                                        | 826           | 107,03  | 23,72           | 24,77 | 101,7    | 723,28                 |

Зав. производством

*А.А. Телингулов*