

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"

Г.В. Круглова

30.05.2025

**Примерное двухнедельное меню для
обучающихся в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2025 года**

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1119	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	250	30,6	7,05	11,83	48,87	328,68
782	Масло (порциями) № 14-11	15	18,75	0,15	10,88	0,21	99,3
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,26	0,1	0,02	9,52	36,77
601	Апельсины (порциями)	140	24,5	1,26	0,28	11,34	56
	Итого	645	78,1	11,64	23,33	90,38	616,75
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	26,23	0,76	6,94	2,47	67,24
1013	Борщ с капустой и картоф, с говядиной № 82-15	250	50,17	9,66	5,92	11,98	89,19
1103	Бедро ЦБ запеченное акт от 27,10,22	100	47,43	29,46	9,68	0,17	187,5
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	14,98	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	6,69	0,16	0,16	13,9	55,9
724	Вафли Джумка 37 г	37	33,5	2,04	8,14	23,31	173,9
	Итого	942	184,61	53,87	36,72	124,25	964,24
	Итого за день	1587	262,71	65,51	60,05	214,63	1580,99
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	160	60,39	16,08	17,84	3,06	235,81
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	32,31	3,1	0,2	6,5	40
616	Хлеб йодированный	41	3,07	3,16	0,33	20,95	98,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	5,2	0,34	0,28	19,05	89,96
1096	Бананы (порциями) 338-15	175	29,58	2,63	0,17	36,75	155,75
	Итого	676	130,55	25,31	18,82	86,31	619,92
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	100	26,05	0,98	6,44	3,83	74,8
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	14,75	2,64	2,77	20,46	119,58
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	33,48	10,76	25,44	2,47	282,85
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	15,4	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
670	Компот из клубники замороженной № 491-2111	250	8,82	0,2	0,1	14,35	57,63
1191	Слойка с вишневой начинкой 63	65	28,05	4,28	9,4	34,13	239,94
	Итого	1020	132,16	34,68	52,06	161,11	1258,62
	Итого за день	1696	262,71	59,99	70,88	247,42	1878,54

Директор
МАОУ «Школа №72»
М.В. Рыжкова

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	26,53	1,1	0,2	3,8	23
1120	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	250	53,79	21,4	21,98	49,69	475,08
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	2,82	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	12,5	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	740	98,63	26,14	22,93	95,55	685,73
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	27,27	2,39	7,74	2,85	87,97
767	Суп из овощей № 99-11	250	14,51	1,75	4,98	11,36	97,44
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	71,3	15,03	7,54	2,82	57,72
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	33,81	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	44	3,29	3,39	0,35	22,48	105,6
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
942	Компот из вишни замороженной № 491-21	200	11,66	0,16	0,04	12,1	48,3
	Итого	904	164,08	28,55	26,66	87,47	622,14
	Итого за день	1644	262,71	54,69	49,59	183,02	1307,87
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	26,32	0,8	1	2,6	14
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	250	60,64	17,95	18,08	42,69	409,75
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
1135	Какао с молоком № 382-2011	200	14,03	3,89	3,14	25,28	133,92
	Итого	590	103,98	25,72	22,54	91,01	653,67
Обед							
№ рецеп	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	25,03	1,11	6,14	4,83	79,93
1083	Суп картоф, с горохом и филе ц/б № 102-15	250	29,93	13,07	6,42	16,91	181,38
1117	Биточки мясные № 268-2011	100	48,15	12,69	23,52	15,43	321,24
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	180	12,11	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	34	2,54	2,31	0,44	13,84	70,38
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	230	11,1	0,56	0,08	14,62	61,7
1168	Кекс глазированный с шоколадной начинкой Brownie cake	25	26,5	1,25	6,45	13,25	118,75
	Итого	964	158,73	42,38	50,24	147,47	1221,27
	Итого за день	1554	262,71	68,1	72,78	238,48	1874,94
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
738	Запеканка из tvor, с морк, со сгущ, молоком № 224-2011	180	74,76	18,13	14,56	52,07	405,74
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	1,58	0,12	0,03	11,9	45,96
1111	Мандарины (порциями)	100	19	0,8	0,3	8,1	40
	Итого	570	98,33	22,13	15,21	92,51	587,7
Обед							
№ рецеп	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	100	26,05	0,98	6,44	3,83	74,8
841	Суп картоф, с мясными фрикадельками № 104-15	250	40,76	8,47	6,22	15,95	156,58
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	25,19	8,99	4,74	4,85	93,25

722	Картофель отварной № 310-15	180	34,92	3,63	5,19	21,45	164,11
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	32	2,39	2,18	0,42	13,02	66,24
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	5,2	0,34	0,28	19,05	89,96
1172	Глаз, вафли с шоколадной начинкой CHOCOLATE WAFER	30	26,5	2,25	9,12	17,1	157,5
	Итого	937	164,38	30,3	32,77	118,24	910,44
	Итого за день	1507	262,71	52,43	47,98	210,75	1498,14
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
797	Каша манная жидкая № 181-11	250	29,92	7,42	11,94	37,5	287,91
862	Яйца вареные № 209-15	40	16	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	10	12,5	0,1	7,25	0,14	66,2
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
1173	Коктейль молочный ФрутоKids клубника	200	31,46	5,8	5,6	0	146,4
600	Яблоки (порциями)	110	13,75	0,44	0,44	10,78	49,5
	Итого	650	106,62	21,92	30,15	69,14	708,81
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	26,23	0,76	6,94	2,47	67,24
1179	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,28	1,99	2,71	17,16	102,89
1129	Рагу из птицы (филе ЦБ) 80/160 № 289-15	280	77,11	25,88	14,53	24,12	331,21
616	Хлеб йодированный	43	3,22	3,31	0,34	21,97	103,2
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	5,01	0,57	0	24,73	97,63
1171	Кекс с шоколадной начинкой и маршмеллоу Donut	30	28	1,44	6,36	17,4	132
	Итого	983	156,09	35,99	31,27	120,06	896,27
	Итого за день	1633	262,71	57,91	61,42	189,2	1605,08
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1099	Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом № 173-11	250	28,13	9,09	12,16	38,87	302,05
782	Масло (порциями) № 14-11	15	18,75	0,15	10,88	0,21	99,3
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	20	5,36	5,04	0	66,8
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,26	0,13	0,03	9,46	37,32
601	Апельсины (порциями)	185	32,38	1,66	0,37	14,99	74
	Итого	710	104,51	19,47	28,8	83,97	675,47
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1059	Салат Летний № 34-15	100	28,8	2,44	7,56	6,87	104,36
757	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	250	14,05	3,47	5,08	15,79	122,69
781	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	100	35,61	16,76	7,61	13,71	189,13
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	14,98	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	32	2,39	2,18	0,42	13,02	66,24
599	Сок (на порцию)	200	17,8	1	0,2	19,8	92
1169	Шоколадный кекс с шоколадной начинкой Romni Cake	45	41,2	2,25	11,61	23,85	186,75
	Итого	952	158,2	37,85	37,97	153,25	1089,58
	Итого за день	1662	262,71	57,32	66,77	237,22	1765,05
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1093	Омлет с сыром № 211-15	160	90,9	19,82	29,6	2,89	356,65
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	32,31	3,1	0,2	6,5	40

616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	6,5	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	550	132,7	26,43	30,47	53,64	605,11
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	100	26,05	0,98	6,44	3,83	74,8
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	9,75	2,17	5	13,8	109,17
865	Тефтели гов. со см. соусом № 279-15	135	49,61	11,4	17,89	14,51	260,95
1087	Пюре картофельное № 312-15	170	31,93	3,58	5,31	22,34	153,96
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
670	Компот из клубники замороженной № 491-21	200	7,06	0,16	0,08	11,48	46,1
	Итого	930	130,01	23,79	35,47	101,16	815,08
	Итого за день	1480	262,71	50,22	65,94	154,8	1420,19
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	26,53	1,1	0,2	3,8	23
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) 50/150 № 259-15	250	63,28	16,13	26,41	26,3	408,82
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,26	0,1	0,02	9,52	36,77
1096	Бананы (порциями) 338-15	180	30,42	2,7	0,18	37,8	160,2
	Итого	770	124,48	23,11	27,13	97,86	724,79
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1058	Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	100	27,27	2,39	7,74	2,85	87,97
1163	Щи из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	12,29	1,7	4,97	8,05	87,77
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	29,92	12,52	2,31	7,46	98,25
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	15,4	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	43	3,22	3,31	0,34	21,97	103,2
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	6,69	0,16	0,16	13,9	55,9
1170	Кекс с шоколадной начинкой Waffle	45	41,2	2,25	11,61	23,85	186,75
	Итого	948	138,23	34,69	34,68	140,96	995,66
	Итого за день	1718	262,71	57,8	61,81	238,82	1720,45
2 неделя 4 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	250	17,43	5,73	4,73	20,91	149,79
862	Яйца вареные № 209-15	40	16	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	15	18,75	0,15	10,88	0,21	99,3
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	18,42	3,7	3,93	24,39	144,38
600	Яблоки (порциями)	110	13,75	0,44	0,44	10,78	49,5
	Итого	655	87,34	18,18	24,9	77,01	601,77
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	26,23	0,76	6,94	2,47	67,24
1083	Суп картоф. с горохом и филе ц/б № 102-15	250	29,92	13,07	6,42	16,91	181,38
1107	Бефстроганов из тазоб. гов. № 250-15	100	85,21	16,51	16,66	5,57	238,07
872	Рис припущенный № 305-15	180	16,42	4,29	5,15	41,86	209,67
616	Хлеб йодированный	44	3,29	3,39	0,35	22,48	105,6
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	250	12,06	0,61	0,09	15,89	67,06
	Итого	954	175,37	40,67	36	117,39	931,12
	Итого за день	1609	262,71	58,85	60,9	194,4	1532,89

2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1138	Сырники из творога с вишневым соусом 120/50 № 219-15	170	89,95	20,92	13,25	46,07	383,73
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	2,82	0,16	0,03	11,82	46,65
1111	Мандарины (порциями)	90	17,1	0,72	0,27	7,29	36
	Итого	550	112,86	24,88	13,87	85,62	562,38
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	25,03	1,11	6,14	4,83	79,93
1012	Суп с лашой, филе ЦБ № 111-15	250	24,24	10,73	6,17	13,74	156,39
704	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	26,47	11,18	9,24	15,98	180,03
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	33,81	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	6,69	0,16	0,16	13,9	55,9
1171	Кекс с шоколадной начинкой и маршмеллоу Donut	30	28	1,44	6,36	17,4	132
	Итого	935	149,85	33,91	34,44	124,7	937,36
	Итого за день	1485	262,71	58,79	48,31	210,32	1499,74
2 неделя 6 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	15,79	0,48	0,6	1,56	8,4
1199	Отбивная куриная запеченная	80	36,65	16,13	3,09	7,64	136,72
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	170	11,44	7,49	6,45	43,07	264,34
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
599	Сок (на порцию)	200	17,8	1	0,2	19,8	92
	Итого	555	85,05	28,56	10,7	95,06	609,46
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1059	Салат Летний № 34-15	100	28,8	2,44	7,56	6,87	104,36
841	Суп картоф,с мясными фрикадельками № 104-15	250	40,73	8,47	6,22	15,95	156,58
1028	Рагу из свинины (лопатка) 50/150 № 263-15	280	71,63	18,27	42,32	28	561,03
616	Хлеб йодированный	45	3,37	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	35	2,62	2,38	0,45	14,24	72,45
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	4,01	0,46	0	19,78	78,1
1168	Кекс глазированный с шоколадной начинкой Brownie cake	25	26,5	1,25	6,45	13,25	118,75
	Итого	935	177,66	36,73	63,36	121,08	1199,27
	Итого за день	1490	262,71	65,29	74,06	216,14	1808,73

Прошито и пронумеровано, и скреплено
печатью



_____ листа(ов)

Директор МАОУ «Школа № 72»
Лыжина М.В.