

школа 19

Согласовано
Директор Школы №

Выгужанисе ВВБ



Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,3	3,3	23,9	129	140/2004
	Говядина отварная	100	13,8	16,8	0	254	ТТК №590
	Рис отварной, масло растительное	200	5,3	5,8	56,2	298	ТТК№508
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		966	28	27,3	143,9	961	
Вторник 31.03.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные без молока, без яиц	250/20	9	6,5	25	160,25	110/2004 112/2004
	Биточки мясные без молока, без яиц	100	13,8	13,8	16	258	ТТК№511
	Гарнир пшеничный вязкий с маслом растительным	190	4,5	7,8	30,7	215	ТТК№536
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		826	32,3	15,1	126,3	861,25
Среда 01.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б, фрикадельки мясные без молока, без яиц	250/20	8,9	7,1	20,1	208	132/2004, ТТК№12
	Котлета мясная без молока, без яиц	100	13,8	13,8	16	258	ТТК№511
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	200	5,3	7,9	44,5	294	ТТК№515
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		836	33,7	15,8	132,7	979
Четверг 02.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	13	8,5	29,1	242,7	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки мясные без молока, без яиц	100	13	10,5	1	200	ТТК№12
	Гарнир гречневый, масло растительное	200	6,1	8,3	27,7	210	ТТК№536
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		976	37,7	28,7	121,6	932,7	
Пятница 03.04.2026							
Обед	Суп-лапша домашняя, говядина отварная	250/10	7,3	7,4	20,3	168	148/2004 Т/-1996
	Говядина отварная	100	13,8	16,8	0	254	ТТК №590
	Рис отварной, масло растительное	200	5,3	5,8	56,2	298	ТТК№508
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		818	30,9	30,6	121,3	911	

школа 19

Теруново МС Л.Е.9

Согласовано
Директор Школы №19Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Говядина отварная	90	18,7	15,1	0	228	ТТК№590
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	Т4/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		563	28,5	23,7	66,56	594,2	
Вторник 31.03.2026							
Обед	Котлета мясная без яиц	90	14,2	13,0	14,4	232	ТТК№511
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,2	7,1	16	180	472/1994 14/2005
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		533	19,9	20,5	72,9	583	
Среда 01.04.2026							
Обед	Бутерброд с маслом	25/10	1,9	8,5	12,9	136	1/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	13,3	11	15	228,8	Т4/2004 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		645	16,2	20,3	62,9	506,8	
Четверг 02.04.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки мясные без яиц	100	13	10,5	1	200	ТТК№12
	Картофельное пюре	200	3,1	4,9	29,2	214	472/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		593	19,1	15,8	64,3	553	
Пятница 03.04.2026							
Обед	Говядина отварная	90	18,7	15,1	0	228	ТТК№590
	Макаронные изделия отварные	200	2,7	5,46	29,3	142,6	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		723	29,7	27,36	71,7	679,6	