

меню 19

Теруново МС 1, 2, 3, 4

Согласовано
Директор Школы №



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	16.0	18.8	44.7	412	ТТК №2
	АК Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58	628/1994
	Хлеб ржаной	1/33	2.2	0.4	15.9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0.6	0	12.0	70	ТН
Итого		593	19	19,2	87,6	608	
Вторник 23.12.2025							
Завтрак	Говядина отварная	90	11,5	8,1	0	122	ТТК №590
	Каша гречневая вязкая. масло сливочное	160/5	5	6,4	32,4	235	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0.3	0.14	19.5	82	ТТК№59
	Хлеб ржаной	1/33	2.2	0.4	11.9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0.6	0	12.0	70	ТН
Итого:		548	19,6	15,04	75,8	577	
Среда 24.12.2025							
Завтрак	Котлета мясная без яиц	90	14,2	12,9	14,4	232	ТТК №511
	Макаронные изделия отварные. масло сливочное	160/5	6.7	12,5	44,7	271	469/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0.6	0	12.0	70	ТН
Итого		605	21,7	25,4	86,1	631	
Четверг 25.12.2025							
Завтрак	Гуляш из говядины	50/50	11.2	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	180	3.6	6.5	41,6	230	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0.4	0	12.8	81	ТТК№46
	Хлеб ржаной	1/33	2.2	0.4	15.9	68	ТТК№54
Итого		513	17,4	12,9	73,8	514	
Пятница 26.12.2025							
Завтрак	Биточки мясные без яиц	90	14.2	12.9	14.4	232	ТТК №511
	Макаронные изделия отварные. масло сливочное	180/5	7.2	13.8	48.6	281	469/1994 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржаной	1/33	2.2	0.4	15.9	68	ТТК№54
Итого		508	23,8	27,1	93,9	639	

школа 19

Вигутанова В.А. 6.8.4

Согласовано
Директор Школы №19



Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
и подросткового питания"
А.В. Усков



Обед от 12 и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004, Т/1996
	Гуляш из говядины	50/50	16,40	6,00	4	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	210	7,30	10,00	49,30	321	ТТК№515
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		803	35,7	25,9	116,6	823	
Вторник 23.12.2025							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	5,8	19	172	111/2004
	Говядина отварная	100	12,8	8,8	0	134	ТТК №590
	Картофельное пюре на воде с маслом растительным	180	3,1	6,6	31,0	164	ТТК№509
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		836	39,9	30,8	102,6	944	
Среда 24.12.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	6,7	24,6	173	124/2004
	Котлета мясная без молока, без яиц	100	15,80	14,40	16,00	258,00	ТТК №511
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	180	5,80	7,90	42,30	277	ТТК№515
	АК Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого:		905	31,7	29,2	122,8	897	
Четверг 25.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, говядина отварная	200/10	8,1	8,1	19,8	196	132/2004 Т8/1996
	Гуляш из говядины	50/50	16,40	6,00	4	135	437/2004
	Гарнир гречневый, масло растительное	200	6,1	8,3	37,7	210	ТТК№536
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН	ТН
Итого:		926	35,2	35,2	177,8	735	
Пятница 26.12.2025							
Обед	Суп картофельный, говядина отварная	200/10	6,40	3,90	19,20	144	133/2004 112/2004
	Биточки мясные без молока, без яиц	100	15,8	14,4	16,0	258	ТТК №511
	Рис отварной с маслом растительным	180	4,8	5,7	50,6	273	ТТК№508
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого:		873	30,2	24,4	132,5	894	