

школа 19

Вигуткина ВА 6.Е 9

Согласовано  
Директор Школы №19

Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"  
А.В.Усков

Обед от 12 лет и старше - СВО

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                                   | Вес    | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | № рецептуры       |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|------------------|------|-------|----------------|-------------------|
|                        |                                                                      | блюда  | Б                | Ж    | У     |                |                   |
| Понедельник 08.12.2025 |                                                                      |        |                  |      |       |                |                   |
| Обед                   | Рассольник Ленинградский на к/б                                      | 250    | 5,2              | 7,1  | 20,0  | 143            | 132/2004          |
|                        | Фрикадельки мясные без яиц, без молока                               | 100    | 16,0             | 10,5 | 1,0   | 200            | ТТК№12            |
|                        | Рис отварной с маслом растительным                                   | 200    | 5.3              | 6.3  | 56.2  | 303            | ТТК№508           |
|                        | Чай с шиповником                                                     | 200    | 0,4              | 0,0  | 18,8  | 81             | ТТК№46            |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 1/33   | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68             | ТТК№54            |
|                        | Хлеб пшеничный                                                       | 1/25   | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61             | ТТК №54           |
| Итого                  |                                                                      | 808    | 31,0             | 24,5 | 124,8 | 856            |                   |
| Вторник 09.12.2025     |                                                                      |        |                  |      |       |                |                   |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной отварной                | 250/10 | 7,1              | 6,1  | 20,4  | 161            | 124/2004, ТТК№590 |
|                        | Говядина отварная                                                    | 100    | 16.8             | 16.8 | 0     | 254            | ТТК №590          |
|                        | Картофельное пюре на воде с маслом растительным                      | 220    | 3,9              | 8,0  | 30,7  | 212            | ТТК№509           |
|                        | Чай с сахаром                                                        | 200    | 0,2              | 0,0  | 15,0  | 58             | 628/1994          |
|                        | Хлеб пшеничный                                                       | 1/25   | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61             | ТТК№54            |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 1/33   | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68             | ТТК№54            |
| Итого:                 |                                                                      | 838    | 32,1             | 31,5 | 94,9  | 814            |                   |
| Среда 10.12.2025       |                                                                      |        |                  |      |       |                |                   |
| Обед                   | Суп картофельный, говядина отварная                                  | 250/10 | 7,4              | 3,9  | 23.8  | 155            | 8/1996, 133/2004  |
|                        | Котлета из говядины без молока, без яиц                              | 100    | 15.8             | 14.4 | 16.0  | 258            | ТТК№511           |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло растительное                      | 200    | 7,2              | 7,9  | 44.5  | 294            | ТТК№515           |
|                        | АК Чай с сахаром                                                     | 200    | 0,2              | 0,0  | 15,0  | 58             | 628/1994          |
|                        | Хлеб пшеничный                                                       | 1/25   | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61             | ТТК №54           |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 1/33   | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68             | ТТК№54            |
| Итого                  |                                                                      | 818    | 34,7             | 26,8 | 128,1 | 894            |                   |
| Четверг 11.12.2025     |                                                                      |        |                  |      |       |                |                   |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные без яиц | 250/20 | 8,8              | 9,2  | 35,9  | 175            | 140/2004, ТТК№12  |
|                        | Говядина отварная                                                    | 100    | 16.8             | 16.8 | 0.0   | 254            | ТТК №590          |
|                        | Гарнир гречневый с маслом растительным                               | 200    | 6,1              | 8,3  | 27,7  | 210            | ТТК№536           |
|                        | АК Чай с шиповником                                                  | 200    | 0,4              | 0,0  | 18,8  | 81             | ТТК№46            |
|                        | Хлеб пшеничный                                                       | 1/25   | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61             | ТТК№54            |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 1/33   | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68             | ТТК№54            |
| Итого                  |                                                                      | 828    | 36,2             | 34,9 | 111,2 | 849            |                   |
| Пятница 12.12.2025     |                                                                      |        |                  |      |       |                |                   |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми на к/б                                   | 250    | 7,6              | 9,5  | 16,6  | 218            | 139/2004          |
|                        | Плов по-домашнему из говядины без томатной пасты                     | 50/200 | 16.0             | 18.8 | 44.7  | 412            | ТТК №2            |
|                        | Напиток апельсиновый                                                 | 200    | 0.0              | 0.0  | 19.8  | 77             | 699/2004          |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                                         | 1/200  | 0,8              | 0,3  | 13,3  | 53             | ТН                |
|                        | Хлеб пшеничный                                                       | 1/25   | 1,9              | 0,2  | 12,9  | 61             | ТТК№54            |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 1/33   | 2,2              | 0,4  | 15,9  | 68             | ТТК№54            |
| Итого                  |                                                                      | 958    | 28.5             | 29.2 | 123.2 | 889            |                   |

Школа 19

Перунова МС Л. Е

Согласовано

Директор Школы №



Завтрак 7-12 лет

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                 | Вес     | Пищевые вещества |       |       | Энергетическа<br>я ценность | № рецептуры          |
|------------------------|----------------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------------|
|                        |                                                    | блюда   | Б                | Ж     | У     |                             |                      |
| Понедельник 08.12.2025 |                                                    |         |                  |       |       |                             |                      |
| Завтрак                | Салат из квашеной капусты                          | 60      | 0                | 3     | 3.6   | 27                          | ТТК№50               |
|                        | Фрикадельки мясные без яиц. без<br>молока          | 100     | 16,0             | 10.5  | 1.0   | 200                         | ТТК№12               |
|                        | Макаронные изделия отварные.<br>масло сливочное    | 190/10  | 5,5              | 6,1   | 10.7  | 176                         | 469/1994<br>14/2005  |
|                        | Чай с сахаром                                      | 200     | 0.2              | 0     | 12.2  | 58                          | 628/1994             |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150   | 0.6              | 0     | 9.8   | 70                          | ТН                   |
|                        | Хлеб ржаной                                        | 1/33    | 2.2              | 0.4   | 15.9  | 68                          | ТТК№54               |
| Итого                  |                                                    | 743     | 24,5             | 20    | 53,2  | 599                         |                      |
| Вторник 09.12.2025     |                                                    |         |                  |       |       |                             |                      |
| Завтрак                | Говядина отварная                                  | 90      | 15.8             | 15.7  | 0     | 128                         | ТТК №590             |
|                        | Каша гречневая рассыпчатая,<br>масло сливочное     | 180/10  | 3.3              | 3.6   | 22.2  | 187                         | Т4/1994 14/2005      |
|                        | АК Напиток Витаминный                              | 200     | 0.3              | 0.14  | 18.5  | 82                          | ТТК№59               |
|                        | Молоко питьевое<br>ультрапастеризованное           | 1/200   | 3                | 4.4   | 9.4   | 60                          | ТН                   |
|                        | Хлеб ржаной                                        | 1/33    | 2.2              | 0.4   | 15.9  | 68                          | ТТК№54               |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150   | 0.6              | 0     | 9.8   | 70                          | ТН                   |
| Итого:                 |                                                    | 863     | 25,2             | 24,24 | 75,8  | 595                         |                      |
| Среда 10.12.2025       |                                                    |         |                  |       |       |                             |                      |
| Завтрак                | Котлета из говядины без яиц                        | 100     | 15.8             | 14,4  | 16,0  | 158                         | ТТК№511              |
|                        | Макаронные изделия отварные.<br>масло растительное | 200     | 7.2              | 7.9   | 44,5  | 184                         | ТТК№515              |
|                        | Чай с сахаром                                      | 200     | 0.2              | 0     | 12.2  | 58                          | 628/1994             |
|                        | Бутерброд с сыром                                  | 5/20/25 | 2,9              | 3,31  | 15    | 119                         | 5/20/25              |
|                        | Йогурт                                             | 1/130   | 4.2              | 3,64  | 15,47 | 114                         | ТН                   |
| Итого                  |                                                    | 680     | 14,5             | 14,85 | 87,17 | 633                         |                      |
| Четверг 11.12.2025     |                                                    |         |                  |       |       |                             |                      |
| Завтрак                | Говядина отварная                                  | 100     | 16.8             | 16.8  | 0     | 154                         | ТТК №590             |
|                        | Картофельное пюре. масло<br>сливочное              | 180/10  | 2.88             | 9.49  | 14.4  | 172                         | 472/1994,<br>14/2005 |
|                        | Компот из свежих плодов                            | 200     | 0.2              | 0     | 19.8  | 77                          | 585/1994             |
|                        | Хлеб ржаной                                        | 1/33    | 2.2              | 0.4   | 15.9  | 68                          | ТТК№54               |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150   | 0.6              | 0     | 9.8   | 70                          | ТН                   |
| Итого                  |                                                    | 673     | 22,68            | 26,69 | 59,9  | 541                         |                      |
| Пятница 12.12.2025     |                                                    |         |                  |       |       |                             |                      |
| Завтрак                | Гарнировка: огурец свежий                          | 60      | 0.4              | 0.06  | 2.83  | 4                           | ТН                   |
|                        | Плов по-домашнему с говядиной                      | 70/150  | 14               | 15.89 | 33,3  | 311                         | ТТК№7                |
|                        | АК Компот яблочный                                 | 200     | 0.9              | 0     | 10    | 80                          | ТТК№68               |
|                        | Хлеб ржаной                                        | 1/33    | 2.2              | 0.4   | 15.9  | 68                          | ТТК№54               |
|                        | Молоко питьевое<br>ультрапастеризованное           | 1/200   | 3                | 4.4   | 9.4   | 60                          | ТН                   |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                               | 1/150   | 0.6              | 0     | 9.8   | 70                          | ТН                   |
| Итого                  |                                                    | 863     | 21,1             | 20,75 | 81,23 | 593                         |                      |