

Школа 19

Согласовано
Директор Школы №Возужманено ВА
Л.Е.

Обед от 12 и старше СВО, ОБЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 12.05.2026							
Обед	Суп картофельный, говядина отварная	250/10	7,4	3,9	23,8	155	8/1996, 133/2004
	Говядина отварная	90	15,1	15,1	0	228	ТТК №590
	Гарнир гречневый с маслом растительным	200	6,1	8,3	27,7	220	ТТК №536
	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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		958	33,7	28,5	111,3	872	
Среда 13.05.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	12	13	30	218	139/2004 8/1996
	Плов по-домашнему с говядиной	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК №2
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК №61
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК №54
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК №54
Итого:		903	32,4	30,3	139,3	890	
Четверг 14.05.2026							
Обед	Борш на к/б. фрикадельки из говядины без молока, без яиц	250/20	10,1	7	14,87	198,25	110/2004 112/2004
	Фрикадельки из говядины без молока, без яиц	100	16,0	10,5	1,0	200	ТТК №12
	Картофельное пюре на воде с маслом растительным	200	3,4	7,3	38	182	ТТК №509
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК №54
Итого:		861	36,4	25,8	115,57	843,25	
Пятница 15.05.2026							
Обед	Щи из св. кап. с картоф. на к/б. говядина отварная	250/10	6,5	5,4	24,6	137	124/2004, 8/1996
	Говядина отварная	90	15,1	15,1	0	228	ТТК №590
	Рис отварной с маслом раст.	200	5,0	6,0	53,3	367	ТТК №508
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК №46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК №54
Итого:		808	31,3	27,1	126,5	946	

Школа 19

Терунова М. Л. Е.

Согласовано
Директор Школы №

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 12.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза сладкая	60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Говядина отварная	90	15,1	15,1	0	228	ТТК №590
	Макаронные изделия отварные	150	7	7,1	20,3	180	469/1994
	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:		533	25,9	22,6	58,8	568	
Среда 13.05.2026							
Завтрак	Котлета из говядины без яиц	100	15,8	14,4	16,0	158	ТТК №511
	Рис отварной	190	4,8	6	21,3	191	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК №37
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК №54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		673	23,7	21,4	84,8	598	
Четверг 14.05.2026							
Завтрак	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	73	15/2011
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14/2005
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК №54
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,2	4	31,2	182,4	Т4/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		563	13,1	19,1	78,2	538,4	
Пятница 15.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Говядина отварная	90	15,1	15,1	0	228	ТТК №590
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	8,5	48,17	182,5	472/1994 14/2005
	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:		568	21,98	24,12	82,42	551,5	