

школа 19

Перунова МС 1, Е

Согласовано
Директор Школы

Завтрак с 7-12 лет

Завтрак с 7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 23.03.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	15,75	16,9	29,8	316	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15,0	78	ТН
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:			18,95	17,9	76,7	524	
Вторник 24.03.2026							
Завтрак	Говядина отварная	90	11,5	7,9	0	228	ТТК №590
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	3	4,35	36,3	193	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		533	17,2	12,79	72,7	575	
Среда 25.03.2026							
Завтрак	Фрикадельки мясные без яиц, без молока	100	12,0	10,5	1,0	200	ТТК№12
	Макаронные изделия отварные	200	8	12,46	37,3	210	469/1994
	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	22,6	23,36	70,2	540	
Четверг 26.03.2026							
Завтрак	Говядина отварная	90	11,5	7,9	0	228	ТТК №590
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	5,78	12,7	13,9	233	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржаной	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		508	19,88	21	51,6	617	
Пятница 27.03.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Котлета из говядины без молока, без яиц	90	10,6	12,9	8,9	232	ТТК№511
	Макаронные изделия отварные	160	7,8	11,4	25	198	469/1994
	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:		543	21,4	24,7	68	569	

школа 19

Выгушанина В.А.С.Е.

Согласовано
Директор Школы №

Утверждаю

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

Обед от 12 и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 23.03.2026							
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	16,4	6,0	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	200	7,0	9,6	47,0	294	ТТК№515
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		818	37,3	25,7	127,4	838	
Вторник 24.03.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	5,8	19,0	172	111/2004
	Говядина отварная	100	12,8	8,8	0	254	ТТК №590
	Картофельное пюре на воде с маслом растительным	200	3,4	7,3	27,8	182	ТТК№509
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15,0	78	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		933	26	22,9	99,5	842	
Среда 25.03.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные без молока, без яиц	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Фрикадельки мясные без яиц, без молока	100	12,0	10,5	1,0	200	ТТК№12
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	200	7,0	9,6	47,0	294	ТТК№515
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15,0	78	ТН
Итого		952	30,9	27,4	104,8	828	
Четверг 26.03.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б, говядина отварная	250/10	7,1	7,1	22,1	194	132/2004, Т/-1996
	Говядина отварная	100	12,8	8,8	0	254	ТТК №590
	Гарнир гречневый с маслом растительным	200	6,1	8,3	37,7	210	ТТК№536
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15,0	78	ТН
Итого		943	29,2	25,2	106,7	866	
Пятница 27.03.2025							
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	11,8	14,4	8,1	258	ТТК№511
	Рис отварной с маслом растительным	200	5,3	6,3	46,2	303	ТТК№508
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		818	29,2	25,2	129,7	930	