

школа 19

Выпущено ВА 6Е

Согласовано

Директор Школы № 19
БОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 19
г. Йошкар-Ола»



Утверждаю

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



Обед от 12 и старше СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тическ	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.10.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,50	3,30	23,90	129,00	140/2004
	Плов по-домашнему без томатной пасты	50/200	16,00	18,80	44,70	412,00	ТТК №2
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,60	0,00	12,00	70,00	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,50	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		916,00	25,90	22,90	129,60	818,00	
Вторник 07.10.2025							
Обед	Суп картофельный, говядина отварная	250/10	7,40	3,90	23,80	155,00	8/1996, 133/2004
	Биточки мясные без молока, без яиц	100	15,80	14,40	16,00	258,00	ТТК №511
	Гарнир гречневый, масло растительное	200	6,10	8,30	27,70	210,00	ТТК№536
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		818,00	33,60	27,20	111,30	810,00	
Среда 08.10.2025							
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой, говядина отварная	250/10	6,30	4,00	16,20	141,00	138/2004.8/1996
	Котлета мясная без молока, без яиц	100	15,80	14,40	16,00	258,00	ТТК№511
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	200	7,20	7,90	44,50	294,00	ТТК№515
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		818,00	33,70	26,90	122,70	893,00	
Четверг 09.10.2025							
Обед	Суп картофельный, говядина отварная	250/10	7,40	3,90	23,80	155,00	8/1996, 133/2004
	Сарделька паровая без яиц	100	9,40	13,80	10,60	303,00	ТТК№548
	Гарнир гречневый, масло растительное	200	6,10	8,30	27,70	210,00	ТТК№536
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК №46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		818,0	27,40	26,60	109,70	878,00	
Пятница 10.10.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,50	3,30	23,90	129,00	140/2004
	Говядина отварная	100	20,80	16,80	0,00	254,00	ТТК №590
	Рис отварной с маслом растительным	200	5,30	6,30	56,20	303,00	ТТК№508
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК №54
Итого		808,00	34,90	27,00	123,90	873,00	

школы № 19

Османов ЧВ 9.8.9

Согласовано
Директор Школы №

Утверждаю

Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
И.А. Вусков

Обед от 12 и старше ОБЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.10.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,50	3,30	23,90	129,00	140/2004
	Плов по-домашнему без томатной пасты	50/200	16,00	18,80	44,70	412,00	ТТК №2
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,70	0,70	17,26	83,00	11.31/1996
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,50	0,80	31,80	136,00	ТТК№54
Итого		906,00	26,00	23,60	134,86	831,00	
Вторник 07.10.2025							
Обед	Суп картофельный, говядина отварная	250/10	7,40	3,90	23,80	155,00	8/1996, 133/2004
	Биточки мясные без молока, без яиц	100	15,80	14,40	16,00	258,00	ТТК №511
	Гарнир гречневый, масло растительное	200	6,10	8,30	27,70	210,00	ТТК№536
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
Итого:		818,00	33,60	27,20	111,30	810,00	
Среда 08.10.2025							
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой, говядина отварная	250/10	6,30	4,00	16,20	141,00	138/2004, 8/1996
	Котлета мясная без молока, без яиц	100	15,80	14,40	16,00	258,00	ТТК№511
	Макаронные изделия отварные, масло растительное	200	7,20	7,90	44,50	294,00	ТТК№515
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		818,00	33,70	26,90	122,70	893,00	
Четверг 09.10.2025							
Обед	Суп картофельный, говядина отварная	250/10	7,40	3,90	23,80	155,00	8/1996, 133/2004
	Сарделька паровая без яиц	100	9,40	13,80	10,60	303,00	ТТК№548
	Гарнир гречневый, масло растительное	200	6,10	8,30	27,70	210,00	ТТК№536
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК №46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		818,0	27,40	26,60	109,70	878,00	
Пятница 10.10.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,50	3,30	23,90	129,00	140/2004
	Говядина отварная	100	20,80	16,80	0,00	254,00	ТТК №590
	Рис отварной с маслом растительным	200	5,30	6,30	56,20	303,00	ТТК№508
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК №54
Итого		808,00	34,90	27,00	123,90	873,00	

номер 19

Терунова ИС 4,84

Согласовано
Директор Школы № 19



Утверждено

Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В. Усков



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.10.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему без томатной пасты	40/160	16,00	18,80	41,70	379,00	ТТК №2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Фрукт:яблоко свежее	1/150	0,60	0,60	14,70	71,00	ТН
	Хлеб ржаной	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		583,00	19,00	19,80	87,30	576,00	
Вторник 07.10.2025							
Завтрак	Биточки мясные. без яиц	90	14,20	13,00	14,40	232,00	ТТК№511
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	4,00	7,50	22,40	201,00	465/1994 14/2005
	АК компот Изюминка	200	0,20	0,00	16,80	50,00	ТТК№61
	Хлеб ржаной	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,00	3,40	9,40	80,00	ТН
Итого:		733,00	23,60	24,30	78,90	631,00	
Среда 08.10.2025							
Завтрак	Котлета мясная. без яиц	90	14,20	13,00	14,40	232,00	ТТК№511
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	150/10	6,30	9,10	24,90	220,00	T4/2004,14/20 05
	АК Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Хлеб ржаной	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (200)	0,72	0,00	12,00	70,00	ТН
Итого		683,00	23,72	22,50	84,40	661,00	
Четверг 09.10.2025							
Завтрак	Сарделька паровая без яиц	90,0	9,40	13,80	10,60	288,00	ТТК№548
	Картофельное пюре	160,00	4,50	7,57	19,00	164,21	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,00	17,30	84,00	ТТК№61
	Хлеб ржаной	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Фрукт:яблоко свежее	1/150	0,60	0,60	14,70	71,00	ТН
Итого		633,00	16,90	22,37	77,50	675,21	
Пятница 10.10.2025							
Завтрак	Говядина отварная	100,00	20,80	16,80	0,00	254,00	ТТК №590
	Макаронные изделия отварные	180,00	5,10	9,40	35,60	175,00	469/1994
	Компот из свежих плодов	200,00	0,20	0,00	14,80	97,00	585/1994
	Хлеб ржаной	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Фрукт:яблоко свежее	1/150	0,60	0,60	14,70	71,00	ТН
Итого		663,00	28,9	27,2	81	665	