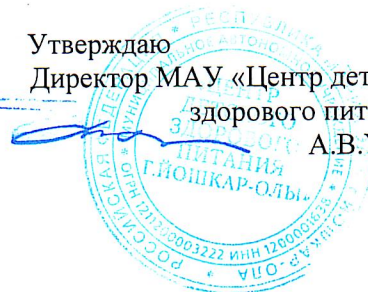


Согласовано
Директор Школы № 3



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



Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Завтрак	Гарнировка: салат из квашенной капусты	100	0	5,0	8,1	45,0	ТТк50
	Плов по-домашнему	50/150	16,0	15,8	44,7	412,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122,0	ТТК№57
Итого		557	21,2	21,2	93,8	639,0	
Вторник 11.03.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро) с соусом красным основным	90/30	25,7	17,5	0,4	193,0	ТТК №32.1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	210	6,3	9,5	33,3	240,0	463/1994
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого:		555,0	34,7	27,2	76,6	613,0	
Среда 12.03.2025							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	13,5	120,0	2/2004
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	220/10	6,6	9,9	49,7	250,0	Т4/2004, 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		551,0	20,6	24,2	111,9	691,0	
Четверг 13.03.2025							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	12,4	8,3	12,7	175,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	472/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		556,0	21,2	18,9	81,0	649,0	
Пятница 14.03.2025							
Завтрак	Шницель «Тотоша» рубленый запеченный с соусом красным основным	100 (50/50)	10,0	7,2	11,3	164,4	ТТК №48 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	11,0	54,1	338,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		555,0	20,2	18,4	93,3	621,4	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 70 рублей

Согласовано

Директор Школы № 3



Утверждаю

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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Завтрак	Гарнировка: икра кабачковая	60	0,9	3,7	4,4	54,0	ТН
	Плов по-домашнему	50/160	16,1	15,8	44,7	412,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		502,0	19,2	19,7	77,2	587,0	
Вторник 11.03.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	10,3	11,7	0,2	173,7	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая	155	4,6	4,7	23,1	177,0	463/1994
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
	Вафли	1/28	1,2	2,9	7,2	30,0	ТН
Итого:		504,0	19,2	19,7	73,4	561,0	
Среда 12.03.2025							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	13,5	120,0	2/2004
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	324/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	190/10	5,6	5,6	24,5	153,5	Т4/2004, 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		515,0	19,2	19,7	83,7	587,5	
Четверг 13.03.2025							
Завтрак	Котлета рыбная с соусом красным основным	90(50/40)	11,2	7,5	11,4	158,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	160	3,4	7,2	23,4	174,4	472/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	12,9	61,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	24,0	60,0	ТН
Итого		681,0	17,3	16,1	82,0	580,4	
Пятница 14.03.2025							
Завтрак	Шницель «Тогоша» рубленый запеченный с соусом красным основным	90 (50/40)	8,7	6,2	10,0	141,0	ТТК №48 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	9,4	33,2	270,0	469/1994
	АК Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		505,0	17,8	15,8	83,7	587,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет не менее 63 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



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



2 завтрак от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
2 завтрак	Сосиска отварная	50	5,3	8,5	0,1	99,0	ТТК№100,1
	Каша пшениная вязкая	180	5,4	8,1	40,7	205,2	Т4/2004
	Масло сливочное	5	0,05	2,6	0,05	37,0	14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,0	6,4	9,4	60,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		460	15,7	19,8	63,2	462,2	
Вторник 11.03.2025							
2 завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	45,3	16,4	31,1	356,0	362/2004
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	1,0	0,2	20,0	82,0	ТН
Итого:		570,0	46,7	16,6	69,9	519,0	
Среда 12.03.2025							
2 завтрак	Котлета рубленая из говядины с соусом основным красным	50/50	7,88	6,6	9,4	158,0	ТТК№47 528/3/1994
	Рис отварной	160	4,0	6,4	43,2	244,0	465/1994
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	---	25,6	99,0	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		485,0	13,9	13,2	91,1	562,0	
Четверг 13.03.2025							
2 завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136,0	1/3/1997
	Макаронны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284,0	ТТК№226
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Фрукт: апельсин свежий	1шт(150)	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого		596,0	16,5	16,8	119,1	693,0	
Пятница 14.03.2025							
2 завтрак	Манник	150	7,8	17,5	69,3	344,0	ТТК№5
	Сладкая подлива	50	0,1	-	21,7	83,0	ТТК№25
	Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Фрукт: груша свежая	1 шт(150)	0,8	0,6	20,0	86,0	ТН
Итого		550,0	9,0	18,1	139,0	633,0	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 75 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



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



Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Полдник	Сосиска отварная	50	5,3	8,5	0,1	99,0	ТТК№100,1
	Каша пшениная вязкая	180	5,4	8,1	40,7	205,2	Т4/2004
	Масло сливочное	5	0,05	2,6	0,05	37,0	14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,0	6,4	9,4	60,0	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		460	15,7	19,8	63,2	462,2	
Вторник 11.03.2025							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	45,3	16,4	31,1	356,0	362/2004
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	1,0	0,2	20,0	82,0	ТН
Итого:		570,0	46,7	16,6	69,9	519,0	
Среда 12.03.2025							
Полдник	Котлета рубленая из говядины с соусом основным красным	50/50	7,88	6,6	9,4	158,0	ТТК№47 528/3/1994
	Рис отварной	160	4,0	6,4	43,2	244,0	465/1994
	Компот из свежих яблок и клюквы	200	0,1	---	25,6	99,0	ТТК№37
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		485,0	13,9	13,2	91,1	562,0	
Четверг 13.03.2025							
Полдник	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136,0	1/3/1997
	Макароны запеченные с сыром	180	9,82	7,5	44,09	284,0	ТТК№226
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт(150)	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
Итого		596,0	16,5	16,8	119,1	693,0	
Пятница 14.03.2025							
Полдник	Манник	150	7,8	17,5	69,3	344,0	ТТК№5
	Сладкая подлива	50	0,1	-	21,7	83,0	ТТК№25
	Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Фрукт: груша свежая	1 шт(150)	0,8	0,6	20,0	86,0	ТН
Итого		550,0	9,0	18,1	139,0	633,0	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 75 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



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



Полдник -ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Полдник	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30,2	194,0	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
	Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
Итого		395,0	4,2	7,6	74,0	395,0	
Вторник 11.03.2025							
Полдник	Конфета Марсианка	2/10	0,4	3,0	14,0	82,0	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	14,0	70,0	ТН
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	-	24,8	97,0	ТТК№27
Итого:		370,0	1,6	3,0	52,8	249,0	
Среда 12.03.2025							
Полдник	Печенье Супер-контик	1/50	2,7	12,0	31,0	240,0	ТН
	Фрукт: мандарин свежий	1 шт (1/100)	0,8	0,2	7,5	38,0	ТН
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
Итого		350,0	4,7	12,4	70,1	404,0	
Четверг 13.03.2025							
Полдник	Конфета Степ	1/40	2,6	10,8	22,4	196,0	ТН
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	27,6	106,0	585/3/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3,0	6,4	9,4	60,0	ТН
Итого		440,0	5,8	17,2	59,4	362,0	
Пятница 14.03.2025							
Полдник	Вафли	1/28	1,2	2,9	7,2	82,0	ТН
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	1,8	0,4	16,2	86,0	ТН
	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,1	0	25,6	99,0	ТТК№37
Итого		378,0	3,1	3,1	49,0	267,0	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 48 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3

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

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	5,4	23,3	174,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		706,0	41,3	17,8	123,4	808,0	
Вторник 11.03.2025							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	7,2	4,7	9,0	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	12,4	8,3	12,7	175,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		726,0	27,1	20,4	87,4	655,0	
Среда 12.03.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	4,1	4,2	16,0	114,0	132/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (50/50)	8,4	6,9	4,9	116,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	226,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		706,0	22,2	17,9	113,0	705,0	
Четверг 13.03.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,9	9,0	19,8	163,0	133/2004 Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279,0	463/1994
	Масло сливочное	5	0,05	2,6	0,05	37	14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		707,0	29,3	36,6	90,8	797,0	
Пятница 14.03.2025							
Обед	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	200/20	8,7	7,4	26,2	161,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	90(60/30)	9,6	13,8	10,8	205,0	271/2/2005 528/3/1994
	Рис отварной	150	3,3	5,8	37,0	204,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		716,0	26,1	27,6	121,6	780,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет и составляет 75 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



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



Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	195	6,9	8,1	45,9	287,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		801,0	45,0	21,1	139,8	918,0	
Вторник 11.03.2025							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,0	32,1	252,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	12,4	8,3	12,7	176,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	26,3	201,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого:		806,0	34,8	27,9	114,9	816,0	
Среда 12.03.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,1	5,3	20,0	164,0	132/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (50/50)	8,4	6,9	4,9	116,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	195	6,6	8,1	45,9	287,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		801,0	24,5	20,9	127,6	816,0	
Четверг 13.03.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,5	14,5	30,7	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	10,7	9,6	52,5	344,1	463/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		818,0	34,1	0,4	127,4	930,0	
Пятница 14.03.2025							
Обед	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	250/20	8,2	8,1	26,2	171,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние, соус красный основной	60/40	8,0	9,28	14,2	174,0	528/3/1994
	Рис отварной	180	4,54	7,2	48,6	276,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,2	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		806,0	25,2	25,2	136,6	831,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 75 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



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



Обед от 12 лет и старше -СВО, многодетные, ОВЗ

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	218,0	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,4	158,0	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	195	6,9	8,1	45,9	287,0	469/1994
	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	704/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		801,0	45,1	21,1	139,8	918,0	
Вторник 11.03.2025							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	11,0	32,1	252,0	124/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная с соусом красным основным	100 (50/50)	12,4	8,3	12,7	176,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	26,3	201,0	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	1,0	0,2	20,0	82,0	ТН
Итого:		981,0	34,0	27,9	122,0	837,0	
Среда 12.03.2025							
Обед	Гарнировка: икра морковная	100	2,2	7,5	10,2	122,0	78/2004
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	14,9	6,5	20,2	195,0	132/2004, 112/2004,
	Котлета «Улыбка»	100 (50/50)	8,4	6,9	4,9	116,0	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	7,5	42,3	264,0	469/1994
	АК Компот «Южный»	200	0,3	0	28,0	120,0	ТТК№1
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		875,0	33,8	28,6	118,5	878,0	
Четверг 13.03.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,5	14,5	30,7	200,0	Т1/3/1994 133/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	17,0	0,2	197,0	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	10,7	9,6	52,5	344,1	463/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		818,0	34,2	41,7	127,4	930,1	
Пятница 14.03.2025							
Обед	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	250/20	8,2	8,1	26,2	171,0	134/2004 Т-17/1994
	Котлеты домашние с соусом красным основным	100 (60/40)	8,0	9,28	14,2	174,0	271/2/2005 528/3/1994
	Рис отварной	180	4,54	7,2	48,6	276,0	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81,0	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Конфета Марсианка	2/10	0,4	3,0	14,0	82,0	ТН
Итого		826,0	25,7	28,2	150,6	913,0	

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 75 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



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



Обед с 7-12 лет вторая смена

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 10.03.2025							
Обед 2 смена	Гарнировка: икра кабачковая	60	0,9	3,7	4,4	54,0	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	7,8	7,9	40,0	235,0	139/2004,112/2004
	Плов по-домашнему	50/150	16,0	15,8	44,7	412,0	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60,0	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
Итого		712,0	26,9	27,6	117,2	822,0	
Вторник 11.03.2025							
Обед 2 смена	Щи из св. капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	7,2	4,7	9,0	129,0	124/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	90	10,3	11,7	0,2	173,7	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/5	4,4	9,4	32,4	208,0	463/1994 14/2005
	АК Напиток из плодов шиповника	200	0,8	-	30,0	119,0	705/2004
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61,0	ТТК№57
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	72,0	ТТК№57
Итого:		721,0	26,9	26,4	100,4	762,7	
Среда 12.03.2025							
Обед 2 смена	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	8,7	6,1	16,1	154,0	132/2004 112/2004
	Котлета «Особая» с соусом красным основным	100 (50/50)	8,7	12,1	11,0	187,5	474/2/1997 528/3/1994
	Каша пшенная вязкая	200	5,6	9,0	22,6	234,0	Т4/463/1994
	Компот из свежих груш	200	0,2	0	27,6	115,0	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
	Нектар фруктовый в ассортименте	1/200	0	0	24,0	60,0	ТН
	Итого		951,0	25,5	27,6	117,2	818,5
Четверг 13.03.2025							
Обед 2 смена	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,6	7,0	26,1	163,0	Т1/3/1994, 133/2004
	Котлета рыбная с соусом красным основным	90 (60/30)	12,8	7,5	11,4	158,0	324/1994 528/3/1994
	Картофельное пюре	185	3,9	8,3	36,8	201,0	472/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	1,0	10,3	127,0	638/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		726,0	27,0	24,2	100,5	717,0	
Пятница 14.03.2025							
Обед 2 смена	Суп крестьянский с крупой, цыпленок отварной	200/20	8,7	7,4	26,2	161,0	134/2004 Т-17/1994
	Шницель «Тотоша» рубленый запеченный с соусом красным основным	90 (50/40)	9,0	6,5	10,2	148,0	ТТК№48 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	9,4	33,2	270,0	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58,0	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/31	2,3	0,4	15,9	68,0	ТТК№57
Итого		731,0	26,9	23,7	100,5	705,0	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет не менее 75 рублей