

Согласовано
Директор Школы № 3



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

Завтрак от 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/7	7,65	9,5	54	250	469/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	11,5	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	13,9	61	ТТК№54
Итого		512	19,25	18	79,6	587	
Вторник 21.10.2025							
Завтрак	Котлета мясная	90	9,2	9,3	14,7	154	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	1,5	5,2	8,9	143	465/1994,14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	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:		768	18,2	19,5	74,6	567	
Среда 22.10.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	11,3	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	150/10	8,8	9,9	33,6	256	Т4/2004, 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		560,0	16,3	15,8	67,1	526	
Четверг 23.10.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100(50/ 50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4	6,9	28,1	218	472/1994, 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		717	19,05	19,7	76,9	563	
Пятница 24.10.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	90	6,2	5,2	0,2	177	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	6	9	28	200	ТТК№58 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,5	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	3	13,8	62	ТН
Итого		575	17,3	17,6	68,4	587	

*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

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10	0,2	197	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,5	9	51,7	323	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		560	20,5	19,4	83	648	
Вторник 21.10.2025							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	220/5	5,5	11,4	59,4	273	465/1994, 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		550	22,3	25,4	104,4	682	
Среда 22.10.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», масло сливочное	150/3	10,5	12,5	45,6	287	Т4/2004
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		553,0	18	18,4	87,6	544	
Четверг 23.10.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	220	5	11,5	33,8	262	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		553	16,5	20,1	76	552	
Пятница 24.10.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро) с соусом красным основным	90/20	10	9,4	0,2	187	ТТК№4,1,528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	6	11,9	44	280	469/1994, 14/2005
	Сок мультифруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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		551	20,3	21,9	93,8	680	

*Стоимость 1 комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 84 рубля

Согласовано
Директор Школы № 3



Утверждаю
Директор - МАУ "Цент детского
здорового питания"
А.В.Усков

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
2 завтрак	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	12,1	13,8	49,3	343	ТТК№69, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		460	19	20,4	71,6	524	
Вторник 21.10.2025							
2 завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	150/50	25,3	16,4	31,1	356	362/2004 ТТК№67
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт(150)	0,8	0,6	20	86	ТН
Итого:		550	26,5	17	69,9	523	
Среда 22.10.2025							
2 завтрак	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	170	3,5	6,2	39,4	217	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		552	24,7	18,4	84,8	535	
Четверг 23.10.2025							
2 завтрак	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1шт(150)	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		603	22,1	9,6	81,6	566	
Пятница 24.10.2025							
2 завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/10	6,5	13,5	33,7	293	305/2004, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		410	18,2	25,8	53,3	533	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рублей

Согласовано
Директор Школы №3



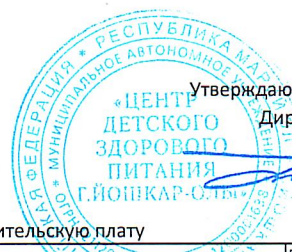
Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Полдник - ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		418	2,9	3,4	38,6	202	
Вторник 21.10.2025							
Полдник	Конфета Марсианка	1/11	0,2	1,5	7	41	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт	0,6	0	12	60	ТН
		(1/150)					
Итого:		368	1,1	1,5	34,2	161	
Среда 22.10.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		418	2,9	3,4	38,6	202	
Четверг 23.10.2025							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		457	3,3	13	56,4	372	
Пятница 24.10.2025							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		442	7,8	12,4	38,2	240	

*Стоимость комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

Согласовано
Директор Школы №3



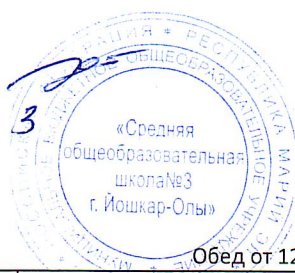
Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
Обед	Суп картофельный /рыбная консерва	200/20	5,6	7	19,8	163	133/2004,Т1/3 /1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52,528/ 3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	190/9	5,6	11	40,8	287	ТТК№58, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,2	0,8	31,8	68	ТТК№54
Итого		785	23,7	27	118,9	742,4	
Вторник 21.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	6,6	5,4	16,2	166	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/190	16,4	17,7	36,4	343	ТТК№30
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		736	29,9	24,1	116,4	786	
Среда 22.10.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	5,6	21,4	136	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК №13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	10,2	42,6	264	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		710	25	26,1	100,5	712	
Четверг 23.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,7	6,9	19,6	129	124/2004
							Т-17/1994
	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/8	4,5	9,8	48,6	312	465/1994
							14/2005
	Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК №68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		764	27,1	27,6	126,9	828	
Пятница 24.10.2025							
	Солянка «Школьная»	200/20	9	5,8	6,8	132	ТТК№70
	Макаронные запеченные с сыром, масло сливочное	180/4	9,8	11,4	45,59	374	ТТК№226,14/ 2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	14,8	62	ТН
Итого		679	23,8	23,6	93,29	716	0

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет и составляет 105 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	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У			
Понедельник 20.10.2025								
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004, Т1/3/1994	
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52,52 8/3/1994	
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6	11,6	26,8	228	ТТК№58 14/2005	
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	628/1994	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54	
Итого		866	29,5	29,4	119,9	849,4		
Вторник 21.10.2025								
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218	139/2004	
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370	ТТК№30	
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54	
Итого:		801	33,7	29,2	124,9	856		
Среда 22.10.2025								
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004	
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13	
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265	469/1994	
	АКЧай 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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54	
Итого		808	29,6	24,3	117,7	821		
Четверг 23.10.2025								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994	
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60	
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	4,54	9,8	43,7	310	465/1994	
	АККомпот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54	
Итого		822	29,84	29,04	129,6	893		
Пятница 24.10.2025								
	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70	
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/5	9,8	14	45,59	411	ТТК№226 14/2005	
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994	
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54	
Итого		913	25,7	24,7	130,29	918		

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 105 рублей

Согласовано
Директор Школы №3



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

Обед от 12 лет и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004, Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52,528/ 3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6	11,6	26,8	265	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		866	29,5	29,4	119,9	886,4	
Вторник 21.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	9,5	29,1	218	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		801	33,7	29,2	124,9	856	
Среда 22.10.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	180	6,4	7,4	42,3	265	469/1994
	АКЧай 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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	29,6	24,3	117,7	821	
Четверг 23.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	4,54	9,8	43,7	310	465/1994
	АККомпот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Итого		822	29,84	29,04	129,6	893
Пятница 24.10.2025							
	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/5	9,8	14	45,59	411	ТТК№226 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		913	25,7	24,7	130,29	918	

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

Согласовано
Директор Школы №3



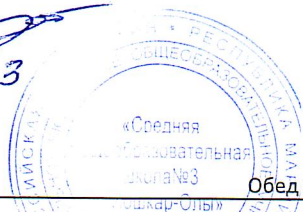
Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Обед от 12 лет и старше - овз, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004,Т1/ 3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	230/10	6,9	13	30,8	300	ТТК№58
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		908	30,4	30,8	123,9	921,4	
Вторник 21.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004
	Жаркое Сюрприз	55/205	17,7	18,7	33,9	370	ТТК№30
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
Итого:		803	33,4	29	121,9	917	
Среда 22.10.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	10,2	42,6	264	469/1994 14/2005
	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		858	28,5	27,1	118	820	
Четверг 23.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	13,2	54	369	465/1994
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		846	30,3	32,44	139,9	952	
Пятница 24.10.2025							
	Солянка «школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	240/5	13,1	17,8	60,8	415	ТТК№26
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	123	ТТК№54
Итого		980	29,1	28,5	145,7	918	

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 82 рубля

Согласовано
Директор Школы № 3



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 20.10.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,6	6,5	13,2	150	133/2004, Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	180/5	7,2	8,9	60	264	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	11,5	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		738	24,7	24,1	100,8	758	
Вторник 21.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	8,1	9,5	34,4	195	139/2004
	Котлета мясная	90	9,2	9,3	14,7	154	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	1,5	4,9	8,2	140	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		986	26,6	28,9	111,3	766	
Среда 22.10.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7,2	6,2	27	139	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (70/30)	10	10,1	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	150	5,3	7,1	42,6	255	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Итого		703	24,7	23,8	101,1	726
Четверг 23.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,3	7,3	16,2	150	124/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 50/50	10	9,3	13,5	164,4	ТТК№52, 528/3/1994
	Картофельное пюре	180	2,5	5,9	24,3	218	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	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	26,1	27,5	108,1	779,4	
Пятница 24.10.2025							
	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/10	12,5	12,3	37,2	374	ТТК№226
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,5	80	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	3	13,8	62	ТН
Итого		892	26,65	24	107,9	776	

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