



Согласовано
Директор Школы №3
Общеобразовательная
школа №3
г. Йошкар-Олы



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			Энерге- тическ ая	№ 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	220/10	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	220/10	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		866	30,3	32,44	139,9	952	
Пятница 24.10.2025							
Обед	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

Обед от 12 лет и старше - овз, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004,Т17/1994
	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							
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							
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	220/10	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							
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	220/10	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		866	30,3	32,44	139,9	952	
Пятница							
Обед	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	