

Согласовано  
Директор Школы № 3

Утверждаю

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

Обед с 7-12 лет вторая смена

| Прием<br>пищи          | Наименование блюда                                   | Вес            | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры           |
|------------------------|------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------|
|                        |                                                      | блюда          | Б                | Ж     | У      |                            |                       |
| Понедельник 13.10.2025 |                                                      |                |                  |       |        |                            |                       |
| Обед                   | Рассольник Ленинградский на к/б                      | 200            | 4,10             | 4,20  | 10,00  | 114,00                     | 132/2004              |
|                        | Котлета куриная рубленая с соусом красным            | 100<br>(50/50) | 10,00            | 8,20  | 11,30  | 164,40                     | ТТК №52<br>528/3/1994 |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное         | 180/10         | 6,80             | 10,90 | 42,50  | 281,00                     | 469/1994,<br>14/2005  |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                         | 1/200          | 0,20             | 0,00  | 10,20  | 80,00                      | ТН                    |
|                        | Хлеб пшеничный                                       | 1/25           | 1,90             | 0,20  | 12,90  | 61,00                      | ТТК№54                |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,00  | 68,00                      | ТТК№54                |
| Итого                  |                                                      | 748,0          | 25,20            | 23,90 | 101,90 | 768,40                     |                       |
| Вторник 14.10.2025     |                                                      |                |                  |       |        |                            |                       |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20         | 4,20             | 5,90  | 11,50  | 129,00                     | 124/2004,<br>Т17/1994 |
|                        | Сосиска отварная                                     | 100            | 9,50             | 8,30  | 0,20   | 197,00                     | ТТК №100,1            |
|                        | Каша гречневая вязкая, масло сливочное               | 200/7          | 5,80             | 7,40  | 40,00  | 200,00                     | ТТК №58,<br>14/2005   |
|                        | АК Напиток Витаминный                                | 200            | 0,30             | 0,14  | 19,50  | 82,00                      | ТТК№59                |
|                        | 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                |
|                        | Молоко питьевое ультрапастеризованное                | 1/200          | 3,00             | 4,40  | 9,40   | 60,00                      | ТН                    |
| Итого:                 |                                                      | 985,0          | 26,90            | 26,74 | 109,40 | 797,00                     |                       |
| Среда 15.10.2025       |                                                      |                |                  |       |        |                            |                       |
| Обед                   | Суп картофельный/рыбная консерва                     | 200/20         | 5,60             | 6,50  | 13,20  | 150,00                     | 133/2004<br>Т17/1994  |
|                        | Котлеты                                              | 90             | 10,20            | 9,40  | 10,30  | 200,10                     | 473/1997              |
|                        | Макаронные изделия отварные, масло сливочное         | 190/10         | 6,80             | 10,90 | 42,50  | 281,00                     | 469/1994,<br>14/2005  |
|                        | АКЧай с лимоном                                      | 200/7          | 0,15             | 0,00  | 15,20  | 60,00                      | 629/1994              |
|                        | 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                                                |                | 775,0            | 26,85 | 27,40  | 110,00                     | 820,10                |
| Четверг 16.10.2025     |                                                      |                |                  |       |        |                            |                       |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б      | 200            | 5,80             | 6,20  | 25,20  | 147,00                     | 140/2004              |
|                        | Жаркое "Сюрприз"                                     | 55/190         | 16,70            | 17,20 | 32,40  | 343,00                     | ТТК№30                |
|                        | Компот из свежих плодов                              | 200            | 0,20             | 0,00  | 15,00  | 77,00                      | 585/1994              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,20             | 0,20  | 15,90  | 68,00                      | ТТК№54                |
|                        | Фрукт: яблоко свежее                                 | 1/150          | 0,60             | 0,00  | 12,00  | 70,00                      | ТН                    |
| Итого                  |                                                      | 828,0          | 25,50            | 23,60 | 100,50 | 705,00                     |                       |
| Пятница 17.10.2025     |                                                      |                |                  |       |        |                            |                       |
| Обед                   | Гарнировка: огурец свежий                            | 1/60           | 0,48             | 0,06  | 2,16   | 9,00                       | ТН                    |
|                        | Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные      | 200/20         | 5,30             | 7,20  | 19,80  | 214,00                     | 132/2004<br>112/2004  |
|                        | Плов по-домашнему с филе куриным                     | 50/190         | 15,00            | 17,90 | 35,00  | 254,50                     | ТТК №2/2              |
|                        | Компот яблочный                                      | 200            | 0,90             | 0,00  | 13,00  | 75,00                      | ТТК№68                |
|                        | Хлеб пшеничный                                       | 2/25           | 2,80             | 0,40  | 15,00  | 122,00                     | ТТК№54                |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33           | 2,20             | 0,40  | 15,90  | 68,00                      | ТТК№54                |
|                        | Сок фруктовый в ассортименте                         | 1/200          | 0,20             | 0,00  | 10,50  | 80,00                      | ТН                    |
| Итого                  |                                                      | 1003,0         | 26,88            | 25,96 | 111,36 | 822,50                     |                       |

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