

Согласовано
Директор Школы №3



Утверждаю
Директору МАУ "Центр 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 01.12.2025							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК №52
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/8	5,9	14,1	47,1	331	469/1994 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		658	13,6	21,9	79,6	598	
Вторник 02.12.2025							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/40	2,98	16,51	56	269,79	ТТК№51 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:		640	8,18	22,91	80,4	447,79
Среда 03.12.2025							
Полдник	Гуляш	100 (50/50)	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	190	4,35	7,76	46,83	258,17	465/1994
	Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		515	22,95	13,96	80,43	525,17	
Четверг 04.12.2025							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Сладкая подлива	25	0,65	0	10,8	41,5	ТТК№25
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/200)	0,6	0	12	60	ТН
Итого		625	9,45	17,5	110,9	526,5	
Пятница 05.12.2025							
Полдник	Сосиски молочные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/5	5,3	7,78	38,8	220,69	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		657	18,6	18,98	79,1	598,69	

*Стоимость 1 комплекса на 1 учащегося составляет 82 рубля

Согласовано
Директор Школы №3



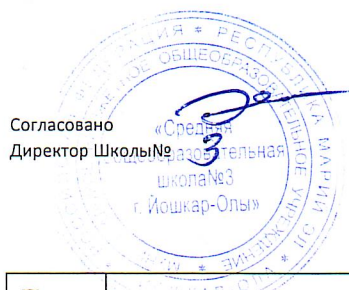
Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В. Усков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 01.12.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	7,15	6	0,2	137	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	170/10	5,1	8,8	20	173	ТТК№58 14/2005
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	4,3	4,5	16	69	ТН
Итого		750	19,25	19,7	77,5	587	
Вторник 02.12.2025							
Завтрак	Бифштекс Детский	90	9,3	8,7	5,4	249	ТТК№11
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	2,5	6,5	17,9	201	465/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	3,4	9,4	80	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:		758	19,2	19,2	78,7	730	
Среда 03.12.2025							
Завтрак	Сырники из рикотты, соус сладкий	170 (130/40)	14,44	16,11	44,5	297	ТТК№72, 67
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Йогурт	1/130	4,81	3,64	15,47	113,88	ТН
Итого		500	19,25	19,75	79,77	487,88	
Четверг 04.12.2025							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	10	3,4	3,7	123	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/5	5,53	11,57	19,28	185	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Чоко Пай"	1/30	1,35	5,1	20,1	126	ТН
Итого		518	19,28	20,47	79,78	586	
Пятница 05.12.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Птица запеченная (бедро)	120	13,08	12,5	0,5	221	ТТК №32.1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	3	6,99	35,7	250	469/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		790	19,26	19,75	79,06	678	

*Стоимость одного комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет и 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 01.12.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/6	6,19	14,18	45,45	304,28	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	2,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		581	22,19	25,78	89,65	680,28	
Вторник 02.12.2025							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	220	5,5	6,2	42,2	239	465/1994
	Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		553	22,5	20,2	99,2	664	
Среда 03.12.2025							
Завтрак	Яйца вареные	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	220/5	11,18	16,4	51,14	346	Т4/2004, 14/2005
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	2,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		673	21,98	21,6	112,04	685	
Четверг 04.12.2025							
Завтрак	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/4	4,2	16,5	29,2	277,6	472/1994, 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	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		562	24,8	30,3	91,9	710,6	
Пятница 05.12.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32.1
	Макаронные изделия отварные	180	5,2	9,4	43,12	264,27	469/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		513	21	23,3	75,02	617,27	

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



Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Понедельник 01.12.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	6,8	28,95	155	140/2004 Т17/1994
	Сосиска отварная	100	7,5	6	0,2	175	ТТК №100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	150/10	4,5	7,5	25	183	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	629/1994
	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
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	4,3	4,5	15	69	ТН
Итого		943	26,9	25,2	110,25	788	
Вторник 02.12.2025							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельками мясные	200/20	7	5,6	11,9	136	110/2004 112/2004
	Бифштекс Детский	90	9,3	8,7	5,4	249	ТТК№11
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,3	8,9	41,3	192	465/1994 14/2005
	АК Напиток ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	3,4	9,4	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		918	26,5	27	108,7	822	
Среда 03.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5,6	3,4	10	166	132/2004 Т- 17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	9,84	5	0,2	173	ТТК №4.1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/10	5,2	15	30,3	212	ТТК№58 14/2005
	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	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Орио"	1/38	1,86	3,6	25,84	82	ТН
Итого		813	26,9	27,6	110,34	822	
Четверг 04.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б, фрикадельки мясные	200/20	5,4	9	23,5	175	132/2004 112/2004
	Рыба по-школьному	90	10	3,4	3,7	123	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/5	5,53	11,5	19,28	185	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	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	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье "Чоко Пай"	1/30	1,35	3	14,1	126	ТН
Итого		763	26,68	27,5	110,18	822	
Пятница 05.12.2025							
Обед	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	6	5,7	14	107	148/2004 Т- 17/1994
	Птица запеченная (бедро)	120	13,08	12,5	0,5	221	ТТК №32.1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	4	7,96	47	280	469/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт:апельсин свежий	1/200	0,45	0	9	52,5	ТН
Итого		988	26,51	26,62	104,36	814,5	

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

Согласовано

Директор Школы № 3

«Средняя»
общеобразовательная
школа № 3
г. Йошкар-Ола

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 01.12.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	6,8	29,3	155	140/2004 Т-17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	16,9	19,8	45	419	ТТК№2/2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		705	27	26,8	97,4	715	
Вторник 02.12.2025							
Обед	Борщ с капустой и картофелем н/к, фрикадельки мясные	220/20	7,1	5,6	11,9	136	110/2004 112/2004
	Птица запеченная(бедро)	90	11	10,4	0,2	187	ТТК№32.1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	200/5	5,5	13	48	291,11	463/1994, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,6	58	628/1994
	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:		793	27,9	29,6	104,5	801,11	
Среда 03.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,6	6,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	5,6	14,66	37,6	248,89	469/1994 14/2005
	АК 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	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		733	30,8	33,06	114,5	848,89	
Четверг 04.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	220/20	9,4	9,17	23,5	214	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	8,1	42,1	205	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		758	27,9	28,67	100,5	765	
Пятница 05.12.2025							
Обед	Суп лапша домашняя, цыпленок отварной	200/10	5,7	5,44	11,07	130,77	148/2004, Т-17/1994
	Котлета куринная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Рис отварной	200	4,95	11,47	53,54	354	465/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		776	25,25	25,91	122,7	842,77	

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 105 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	В		
Понедельник 01.12.2025								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	13,3	7,1	26,6	181	140/2004 Т17/1994	
	Плов по-домашнему с филе куриным	200 (50/150)	14,08	15,06	34,58	351,1	ТТК №2/2	
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64	
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН	
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54	
Итого		895	29,78	22,36	101,5	744,1		
Вторник 02.12.2025								
Обед	Борщ с капустой картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 112/2004	
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК№32.1	
	Каша пшениная вязкая	180	5,04	8,01	49,5	257,4	463/1994	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54	
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН	
Итого:		825	29,84	32,31	123,2	849,4		
Среда 03.12.2025								
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 Т-17/1994	
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/7	7	9,82	47	309,2	469/1994 14/2005	
	АК 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	1/33	4,4	0,8	15,9	68	ТТК №54	
Итого		835	37,5	31,82	129,5	972,2		
Четверг 04.12.2025								
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004	
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1	
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/9	5,72	13,35	46,82	284,42	ТТК№58 14/2005	
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46	
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54	
Итого		845	34,12	37,05	126,4	960,42		
Пятница 05.12.2025								
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	14,1	5,6	20,7	177	148/2004 Т- 17/1994	
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994	
	Рис отварной	210	5	1,26	57,65	305,55	465/1994	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994	
	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		838	33,4	15,66	133,5	833,55		

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

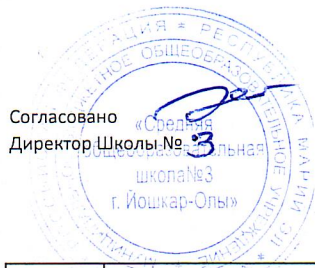


Обед от 12 и старше СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 01.12.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,5	3,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,6	18,27	41,5	386,76	ТТК№2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		956	24,1	22,37	124,6	802,76	
Вторник 02.12.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32,1
	Каша пшениная вязкая	190	5,5	6,86	48,24	251	463/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		826	30	25,56	124,04	849	
Среда 03.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,81	5,17	51,81	281,6	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		823	34,21	26,57	121,41	883,6	
Четверг 04.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	6	8,6	1,2	242,2	ТТК№5814/20 05 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК №46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		807	32,2	31,9	64,9	850,2	
Пятница 05.12.2025							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/10	13,58	5,39	19,93	170,44	148/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Рис отварной	190	4,8	4	38,42	228,84	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		808	34,88	18,59	129,35	818,28	

*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 от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 01.12.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	3,5	3,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	15,6	18,27	41,5	386,76	ТТК№2/2
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		956	24,1	22,37	124,6	802,76	
Вторник 02.12.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32,1
	Каша пшениная вязкая	190	5,5	6,86	48,24	251	463/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,5	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		826	30	25,56	124,04	849	
Среда 03.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	9,8	7,4	20,2	203	132/2004 Т-17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	220	7,81	5,17	51,81	281,6	469/1994
	АК Напиток ягодный	200	0,3	0	17,2	71	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		823	34,21	26,57	121,41	883,6	
Четверг 04.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки	250/20	13,1	11,9	28,8	262	139/2004 112/2004
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	6	8,6	1,2	242,2	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК №46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		807	32,2	31,9	64,9	850,2	
Пятница 05.12.2025							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/10	13,58	5,39	19,93	170,44	148/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164	ТТК№52, 528/3/1994
	Рис отварной	190	4,8	4	38,42	228,84	465/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК №54
Итого		808	34,88	18,59	129,35	818,28	

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



А.В. Усков

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 01.12.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	0,98	2,33	8,55	59,25	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		408	1,88	2,33	35,75	189,25	
Вторник 02.12.2025							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: груша свежая	1шт (1/200)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		407	0,9	0	27,2	120	
Среда 03.12.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	0,98	2,33	8,55	59,25	ТН
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		401	1,78	2,33	41,35	213,25	
Четверг 04.12.2025							
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 05.12.2025							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		442	7,8	12,4	38,2	240	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль