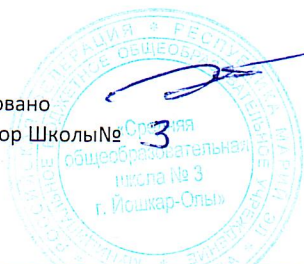


Согласовано
Директор Школы № 3



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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
	Сосиска отварная	100	7	7	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	3,6	4,8	23,2	180	Т4/1994 14/2005
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5,00	5,80	9,40	50,00	ТН
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	14,8	40	ТН
Итого		780	19,2	19,7	78,7	585	
Четверг 06.11.2025							
Завтрак	Рыба по-школьному	90	11,1	7,9	3,7	153	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,00	9,50	38,90	291,00	465/1994 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,90	0,00	18,30	75,00	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		533,00	19,20	17,80	76,80	587,00	
Пятница 07.11.2025							
Завтрак	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Котлета «Улыбка»	110 (80/30)	8,1	4,4	5,9	166	ТТК№13
	Картофельное пюре	200	3	9	25,3	215	472/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	5,8	9,4	50	ТН
Итого		803	19,16	19,72	78,64	586,8	

*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			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/8	5,1	6,8	47,5	230	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого:		568,00	18,10	18,20	78,80	545,00	
Четверг 06.11.2025							
Завтрак	Котлета рыбная	100,00	16,4	10,4	16,3	220	388/2004
	Рис отварной	220	5,5	8,8	42,2	276	465/1994
	АК Компот Яблочный	200	0,90	0,00	18,30	75,00	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,,4	15,6	68	ТТК№54
Итого		553,00	25,00	19,20	92,40	639,00	
Пятница 07.11.2025							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Картофельное пюре	220,00	4,62	9,9	32,12	239,8	472/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		586,00	21,52	21,00	105,02	694,80	

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

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		
Среда 05.11.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	4/17	1,30	3,10	11,40	79,00	ТН
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,40	0,30	12,20	65,00	ТН
Итого:		418,00	2,90	3,40	38,60	202,00	
Четверг 06.11.2025							
Полдник	Конфета Марсианка	1/11	0,20	1,50	7,00	41,00	ТН
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,60	0,00	6,00	60,00	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
Итого		418,00	1,10	1,50	28,20	161,00	
Пятница 07.11.2025							
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		457,00	3,3	13	56,4	372	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
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 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,30	0,00	17,20	71,00	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	10,20	80,00	ТН
Итого:		658	13,60	7,80	79,60	598,00	
Четверг 06.11.2025							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/40	3,1	17,2	58,4	281	ТТК№51 ТТК №67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,6	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		650	8,3	23,6	83,4	459	
Пятница 07.11.2025							
Полдник	Манник	200	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5
	Сладкая подлива	50	1,3	0	21,6	83	ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	12	103	763/3/1997
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,6	0	6	60	ТН
Итого		650	11,1	19,1	108,9	590	

*Стоимость 1 комплекса на 1 учащегося составляет 82 рубля

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			Энергети- ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	220/20	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,6	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		925,00	27,2	26,8	113	773	
Четверг 06.11.2025							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	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 пшенная вязкая, масло сливочное	180/7	5	11,7	44	262	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		755	27,4	28,3	100,5	772	
Пятница 07.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	9,4	9,17	23,5	214	139/2004 112/2004
	Сосиски отварные	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№5814/20 05
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	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		763,00	29,8	28,87	113,4	826	

*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 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	8	6,8	29,3	155	140/2004
	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
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		968,00	29,5	27,2	130,5	854	
Четверг 06.11.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 114/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	5,3	10,1	45,7	260	463/1994 14/2005
	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		811	29,4	28,6	118,5	851	
Пятница 07.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	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	11	1,2	257	ТТК№5814/2005
	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	34,3	64,9	865	

*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 и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	8	6,8	29,3	155	140/2004,
	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
	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
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		968,00	29,5	27,2	130,5	854	
Четверг 06.11.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	6,4	4,4	28,8	196	110/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	180/3	5,3	10,1	45,7	260	463/1994 14/2005
	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		811	29,4	28,6	118,5	851	
Пятница 07.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	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	11	1,2	257	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	34,3	64,9	865	

*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 лет и старше -ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
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	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
	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:		955,00	32,60	27,10	111,90	812,00	
Четверг 06.11.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, 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		825,0	29,84	32,31	123,2	849,4	
Пятница 07.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,10	11,90	28,80	262,00	139/2004 112/2004
	Сосиски отварные	100	10,50	11,00	0,20	197,00	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	220/10	6,30	14,70	51,50	313,00	ТТК№5814/2005
	Чай с шиповником	200	0,40	0,00	18,80	81,00	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	15,90	68,00	ТТК№54
Итого		833,00	32,50	38,00	115,20	921,00	

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

Согласовано

Директор Школы № 3



Утверждаю

Директору МАУ "Центр детского
здорового питания"

А.В. Усков

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Среда 05.11.2025							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	8	6,8	29,3	157	140/2004 Т8/1996
	Сосиска отварная	100,00	7	7	0,2	187	ТТК №100,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/5	3,6	4,8	23,2	230	Т4/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	14,8	40	ТН
Итого:		995,00	26,9	27,1	108	822	
Четверг 06.11.2025							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7	5,9	19	136	110/2004 112/2004
	Рыба по-школьному	90	11,1	7,9	3,7	153	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5,13	9,5	38,9	291	465/1994 14/2005
	АК Компот Яблочный	200	0,90	0,00	18,30	75,00	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		953,00	26,53	23,7	106	803	
Пятница 07.11.2025							
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0	2,34	10,8	ТН
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясной	200/20	5,80	7,80	21,30	174,00	132/2004 112/2004
	Котлеты "Улыбка"	110 (80/30)	8,10	4,40	5,90	166,00	ТТК№13
	Картофельное пюре,масло сливочное	200/10	3,00	9,00	25,30	215,00	472/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	5,8	9,4	50	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,90	61,00	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,20	0,40	12,90	68,00	ТТК№54
Итого		1058,00	26,86	27,60	109,84	821,80	

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