

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 ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/7	6,3	6,5	21,7	125	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	11,5	80	528/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТН
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТТК№54
Итого		822	19,2	19,7	78,7	587	
Вторник 18.11.2025							
Завтрак	Гуляш из говядины	50/50	10,2	7	3,5	135	437/2004
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	1,5	6,2	24,2	182	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:		778	19,2	18,2	78,7	587	
Среда 19.11.2025							
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	16	18,6	25,6	321	664/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/1994
	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
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		793	19,2	19	78,7	587	
Четверг 20.11.2025							
Завтрак	Гарнировка: помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Гуляш из говядины	50/50	10,2	7	3,5	135	437/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3	6,9	23,1	205	472/1994,14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	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
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0,2	7,5	38	ТН
Итого		870	19,16	18,82	78,54	586,8	
Пятница 21.11.2025							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,2	9	ТН
	Птица запеченная (бедро)	120	8,2	6,9	0,26	135	ТТК№32,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	5,3	8,5	21,4	148	Т4/1994 14/2005
	Напиток апельсиновый	200	0	0	8,2	77	699/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		953	17	15,86	70,16	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	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10	0,2	197	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	210	7,15	8,59	49,35	308,3	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		550	20,15	18,99	80,65	633,3	
Вторник 18.11.2025							
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 ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		558	22,2	25,4	104,4	682	
Среда 19.11.2025							
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	T4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		553,0	18	18,4	82,8	525	
Четверг 20.11.2025							
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 21.11.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	120	10	9,4	0,2	187	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	180	6	10,6	44	260	469/1994
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	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		558	20,1	20,6	92,8	653	

*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	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
Полдник	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 18.11.2025							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) с соусом сладким	150/30	22,7	14,7	27,9	320	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:		530	23,9	15,3	66,7	487	
Среда 19.11.2025							
Полдник	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	160	3,2	5,8	37	204	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		542	24,4	18	82,4	522	
Четверг 20.11.2025							
Полдник	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	8,4	35,7	353	ТТК№71
	Компот яблочный	200	0,9	0	15	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1шт(150)	0,8	0,3	13,3	53	ТН
Итого		610	20,9	8,9	76,9	542	
Пятница 21.11.2025							
Полдник	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	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.10.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	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		401	2,9	3,4	38,6	202	
Вторник 18.11.2025							
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 19.11.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	3/17	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		401	2,9	3,4	38,6	202	
Четверг 20.11.2025							
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	3,3	13	56,4	372	
Пятница 21.11.2025							
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			Энерге- тическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
Обед	Суп картофельный /рыбная консерва	200/20	5,6	6,5	13,2	150	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	190/8	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		784	23,7	26,5	112,3	729,4	
Вторник 18.11.2025							
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 ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		711	28	23,9	103,5	725	
Среда 19.11.2025							
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 20.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,3	7,3	16,2	150	124/2004 Т-17/1994
	Котлеты рыбные	90	14,7	14,7	14,6	198	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	7,2	48,6	275	465/1994
	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		759	30,8	30	126,2	834	
Пятница 21.11.2025							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/6	11,8	13,6	45,59	374	ТТК№226, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	628/1994
	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
Итого		839	23,5	22,3	102,19	714	

*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			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
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	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 18.11.2025							
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
	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:		801	34	29,2	126,8	865	
Среда 19.11.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	190	6,7	7,8	44,6	279	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		818	29,9	24,7	120	835	
Четверг 20.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т- 17/1994
	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	236	465/1994
	АККомпот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,6	68	ТТК№54
Итого		808	32,44	27,84	126,2	819	
Пятница 21.11.2025							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	180	11,8	13,6	45,59	374	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		908	27,7	24,3	130,29	881	

*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	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
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	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 18.11.2025							
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
	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:		801	34	29,2	126,8	865	
Среда 19.11.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	6,4	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изд. отварные	190	6,7	7,8	44,6	279	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		818	29,9	24,7	120	835	
Четверг 20.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т- Т-17/1994
	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Рис отварной	180	4,54	7,2	43,7	236	465/1994
	АККомпот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,6	68	ТТК№54
Итого		808	32,44	27,84	126,2	819	
Пятница 21.11.2025							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	180	11,8	13,6	45,59	374	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		908	27,7	24,3	130,29	881	

*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			Энерге- тический ая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004,Т1/3/19 94
	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 18.11.2025							
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
	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
Итого:		943	30,2	28,6	115,2	875	
Среда 19.11.2025							
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	7,7	9	51,7	323	469/1994
	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		848	30,9	25,9	127,1	879	
Четверг 20.11.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	7,2	6,7	21,4	152	124/2004 Т-17/1994
	Котлеты рыбные	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Рис отварной, масло сливочное	220/6	5	10,6	54	332	465/1994 14/2005
	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
		862	33,2	31,44	139,8	922	
Итого							
Пятница 21.11.2025							
Обед	Солянка «школьная»	250/20	11	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макаронны, 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	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		988	29,4	28,7	148,7	863	

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

Согласовано
Директор Школы № 3



Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 17.11.2025							
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	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, масло сливочное	180/7	7,2	7,1	32,5	203	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	58	628/1994
	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
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
Итого		1050	26	27	106,6	822	
Вторник 18.11.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/20	8,1	9,5	23,3	195	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из говядины	50/50	11	7	3,5	135	437/2004
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	1,5	4,9	29,4	140	465/1994
	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	2,9	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		996	26,9	26,6	110,2	747	
Среда 19.11.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б	200	3,5	7	12	96	110/2004
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	20,4	18,6	44,2	460	664/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	58	628/1994
	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
	Фрукт: апельсин свежий	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		993	26,9	26	110,2	822	
Четверг 20.11.2025							
Обед	Гарнировка: помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, цыпленок отварной	200/20	5,2	7,1	16,2	150	124/2004 Т-17/1994
	Гуляш из говядины	50/50	11	7	3,5	135	437/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	2,5	8,2	22,5	222,2	472/1994 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
	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
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,2	0,2	7,5	38	ТН
Итого		1123	26,86	27,62	110,04	822	
Пятница 21.11.2025							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60,0	0,4	0,06	2,2	9	ТН
	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	15,3	132	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	120	8,2	6,9	0,26	135	ТТК№32,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	180/10	5,2	8,7	29,8	170	Т4/1994 14/2005
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,5	80	ТН
	Напиток апельсиновый	200	0	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		1173	25,8	24,36	105,76	741	

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