

Согласовано
Директор Школы № 3



3



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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	11,2	15,1	30,7	347,5	ТТК №2
	Чай с 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	11,9	68	ТТК№54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	3,6	4	5,8	51	ТН
Итого		505	19,2	19,7	76,5	587,5	
Вторник 23.12.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	125,7	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6	6,5	31,6	221,2	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Печенье сахарное с карамелью	1/55	1,2	2,91	13,6	90,6	ТН
Итого:		593	19,2	18,25	76,8	587,5	
Среда 24.12.2025							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша манная молочная, масло сливочное	200/5	12,7	11,6	42,2	244,3	Т-4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	29,6	128,8	762/1997
	Фруктовое пюре "Агуша"	1/90	0	0	6,6	54	ТН
Итого		535	19,2	17,8	78,7	490,1	
Четверг 25.12.2025							
Завтрак	Гуляш	50/50	11,2	12,85	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	180	4,7	6,5	41,6	229,5	465/1994
	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		513	18,5	19,75	73,8	513,5	
Пятница 26.12.2025							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	7	6,4	0,2	84,6	ТТК№4
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	7,5	12,2	31,5	306,9	469/1994 14/2005
	Чай с с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		573	19,2	19,4	78,7	587,5	

*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



Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	19	23,1	29	320	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		665	23,5	23,7	83	587	
Вторник 23.12.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/6	9,2	14,7	35	180	ТТК№58 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,1	19,5	82	ТТК№59
	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:		564	23,1	23,7	83,5	587	
Среда 24.12.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9,5	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша манная молочная, масло сливочное	200/5	10,7	9,6	33,2	218,8	Т-4/2004 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		695	23,1	23,7	68,7	568,8	
Четверг 25.12.2025							
Завтрак	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	180	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	11,7	29	207	472/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,3	0,4	15,9	58	ТТК№57
Итого		558	25,1	25,5	83,7	587	
Пятница 26.12.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	140	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	9,4	15,1	41,5	318	469/1994
	АК 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
Итого		563	21,8	23,7	83,7	584	

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

Согласовано
Директор Школы №3



Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/10	5,8	7,3	26	166	139/2004 Т8-1996
	Плов по-домашнему	50/160	11,2	15,1	30,7	347,5	ТТК №2
	АК 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	11,9	68	ТТК №54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	3,6	4	5,8	51	ТН
Итого		715	25	27	102,5	753,5	
Вторник 23.12.2025							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	8,5	6,2	14	155,5	111/2004
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	125,7	ТТК №100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	3,7	5,8	37,9	218,2	ТТК №58 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК №59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК №54
	Печенье сахарное с карамелью	1/55	1,2	2,91	13,6	90,6	ТН
Итого:		773	25,4	23,75	101,1	740	
Среда 24.12.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,1	5,7	11,1	129	124/2004 112/2004
	Пельмени отварные, масло сливочное	200/5	15,2	20,7	44,3	424	664/1994 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	2/33	4,4	0,8	25,8	136	ТТК №54
Итого		716	26,8	27,4	109,1	808	
Четверг 25.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	6,3	4,9	14,7	150,9	132/2004
	Гуляш	50/50	11,2	12,85	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	200	4,9	7,2	49,3	271,8	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	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		758	26,9	25,55	109,1	767,7	
Пятница 26.12.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,3	7,2	25,6	149,42	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	18,8	165	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	7	11	30	300	469/1994
	АК 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
	Итого		753	25,7	26,8	105,3	740,42

*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



Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		407	0,9	0	27,2	120	
Вторник 23.12.2025							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		400	1,9	1,7	40,8	158	
Среда 24.12.2025							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: груша свежая	1/200	0,72	0	12	70	ТН
Итого		400	1,12	0	30,8	151	
Четверг 25.12.2025							
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 26.12.2025							
Полдник	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого		400	1,9	1,7	40,8	158	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

Согласовано
Директор Школы № 3



Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/5	7,5	13,6	19,9	310	ТТК №69 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого		455	16,3	20,4	55,1	552	
Вторник 23.12.2025							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Пудинг из творога (запеченный) со сладким соусом	150/50	45,3	16,4	31,1	356	362/2004
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		640	50,8	21	62,4	583	
Среда 24.12.2025							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	150/9	4,5	9,3	33	208	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
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		591	14,5	17,3	78,2	515	
Четверг 25.12.2025							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/30	8,7	16,8	87,1	409,2	ТТК№5, №25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		630	9,5	16,8	114,1	527,2	
Пятница 26.12.2025							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243	436/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		442	25,3	14,1	35,5	385	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рубля

Согласовано
Директор Школы № 3



Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/10	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК20
	Макаронные изделия отварные	190	5,2	10,4	43,7	273,9	469/1994
	АК 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		743	25,9	26,8	106,5	770,9	
Вторник 23.12.2025							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/10	7	7,4	16,3	179,5	111/2004 Т-17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Картофельное пюре	170	5	7,3	36,2	209,4	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	15,9	68	ТТК№54
Итого:		736	26,6	23,7	100,5	705,3	
Среда 24.12.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	26,3	129	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10,1	9,9	5,5	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	170	4,89	7,7	39,95	280,5	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		730	23,59	23,7	102,85	721,5	
Четверг 25.12.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,5	5,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/7	5,4	10,5	50,3	245,8	ТТК№58 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		765	26,7	27,5	110,5	795,8	
Пятница 26.12.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,9	9	19,8	163	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета мясная	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	3,3	6	35	215	469/1994
	АК 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		754	26,9	27	117,1	822	

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет составляет 105 рублей