

Согласовано
Директор Школы №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 26.01.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	16	18,8	37,3	379	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		643	18,6	19,2	74,4	585	
Вторник 27.01.2026							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	4,65	8,21	37,8	186,5	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	13,2	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		760	19,85	19,75	89	647,5	
Среда 28.01.2026							
Завтрак	Сырники из рикотты, сладкая подлива	130/40	14,1	13,35	52,6	297	ТТК№72, 25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		570	19,3	19,75	77	475	
Четверг 29.01.2026							
Завтрак	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	5	7	13,9	170	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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		636	18,6	17,5	74,5	558	
Пятница 30.01.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	164	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	5,35	9,75	30	259,2	469/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		525	18,65	19,75	74,6	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



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 26.01.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	50/160	16	18,8	37,3	379	ТТК№2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		643	18,6	19,2	74,4	585	
Вторник 27.01.2026							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/10	4,65	8,21	37,8	186,5	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	13,2	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		560	19,25	19,75	77	587,5	
Среда 28.01.2026							
Завтрак	Сырники из рикотты, сладкая подлива	130/40	14,1	13,35	52,6	297	ТТК№72, 25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого		570	19,3	19,75	77	475	
Четверг 29.01.2026							
Завтрак	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	5	7	13,9	170	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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		636	18,6	17,5	74,5	558	
Пятница 30.01.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	164	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	200	5,35	9,75	30	259,2	469/1994
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		525	18,65	19,75	74,6	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



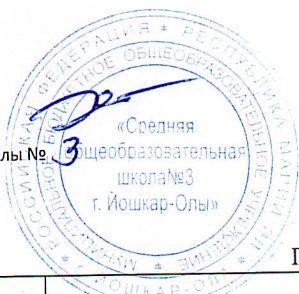
Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Завтрак от 12 лет и старше-родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	16	18,8	44,7	412	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 ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		640	18,6	19,2	85,8	618	
Вторник 27.01.2026							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	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:		563	24,1	26,4	83,5	588	
Среда 28.01.2026							
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 рисовая молочная, масло сливочное	230/10	6,9	6,8	45	336	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТН
Итого		563	22,5	22,9	91,6	719,3	
Четверг 29.01.2026							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	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	58	ТТК№57
Итого		558	22	21,2	92	634	
Пятница 30.01.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	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



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

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/5	12,1	10,2	49,3	232	ТТК №69 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		630	19,2	16,8	86,6	471	
Вторник 27.01.2026							
	Пудинг из творога (запеченный) со сладкой подливой	200/30	22,7	14,7	27,9	320	362/2004, ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:		630	24,3	16,3	58,5	503,3
Среда 28.01.2026							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/3	5,1	5,6	34,8	193,8	ТТК№58 14/2005
	Напиток Мандариновый	200	0,9	0,02	13	50,5	ТТК№73
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		606	16	13,82	76,8	498,3	
Четверг 29.01.2026							
Полдник	Птица запеченная (голень)	90	8	10	0,2	123,2	ТТК№4
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	180/10	5	20	49,5	331,5	463/1994 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		505	19,9	36,6	72	635,7	
Пятница 30.01.2026							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243	436/2004
	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	11,9	68	ТТК№54
Итого		640	25,2	8,5	48,8	451	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рубля

Согласовано
Директор Школы № 3



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

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	0,8	2	7,6	5,2	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		434	6	8,4	32	183,2	
Вторник 27.01.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	2/17	0,8	2	7,6	5,2	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		391	1,7	2	34,8	125,2	
Среда 28.01.2026							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		400	1	0	30,8	141	
Четверг 29.01.2026							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	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		450	3,2	13	62	396	
Пятница 30.01.2026							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		399	3,5	6	41	182	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

Согласовано
Директор Школы № 3



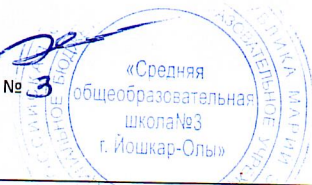
Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В. Усков

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	7,6	4,3	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/4	5	10	42	265	469/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	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		752	26,6	25,8	119,5	811	
Вторник 27.01.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	6,4	6	14	155	111/2004 Т-17/1994
	Котлета рыбная	90	14,7	11,8	11,8	198	388/2004
	Картофельное пюре	200	5	7,3	36,2	209,4	472/1994
	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
Итого:		723	28,5	25,5	98,7	714,4	
Среда 28.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	200/20	6,1	5,7	18,1	129	124/2004 Т8- 1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	5,4	4,3	44,4	159,5	469/1994 14/2005
	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	15,9	68	ТТК№54
Итого		768	27,6	22,9	112,6	635,5	
Четверг 29.01.2026							
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	170/6	5,1	7,9	47,4	216,2	ТТК№58 14/2005
	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		754	26,4	24,9	107,6	766,2	
Пятница 30.01.2026							
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	170/5	4	6,6	40,2	254	469/1994 14/2005
	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		743	27,6	27,6	122,3	861	

*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. Уско

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,35	7,5	26	174	139/2004
	Плов по-домашнему	50/200	19	18,8	44,7	412	ТТК№2
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
Итого		883	26,95	26,7	107,8	792	
Вторник 27.01.2026							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	8,6	8,95	34,5	200	111/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	4	7,4	34,1	165	ТТК№58 14/2005
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		730	25,3	27,69	101,2	705	
Среда 28.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	200/20	9,6	7,85	29,7	216,6	124/2004 Т8-1996
	Котлета "Улыбка"	60/30	9,1	8,9	16,5	166	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	4	7,3	22,5	194,4	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	16,9	68	ТТК№54
Итого		700	25,2	24,45	100,8	705	
Четверг 29.01.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский на к/б	200	6,6	9,4	27,1	150,9	132/2004
	Крокеты рыбные	90	10,6	10,1	11,9	176	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/3	5	7	13,9	170	472/1994 14/2005
	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
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		836	25,2	26,9	101,6	708,9	
Пятница 30.01.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	8,8	9	37,3	214,6	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	10	8,2	11,3	164	ТТК№52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	160	4,28	7,8	24	207,4	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
Итого		705	25,18	25,2	100,5	705	

*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

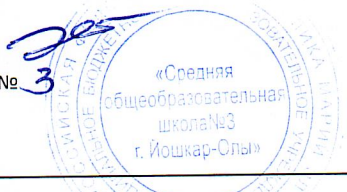


Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,9	7,6	4,3	158,1	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	6	10,9	49,4	309	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		811	30,8	28,6	135,7	899,1	
Вторник 27.01.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	5,8	19	172	111/2004
	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	10,6	38,4	218	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		800	31,1	30	117,1	816	
Среда 28.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	250/10	7,7	7	22,2	179,9	124/2004 Т8-1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	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
Итого		980	28,4	27	111,9	817,9	
Четверг 29.01.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8,2	6,3	19,1	196,4	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло	180/3	5,2	8,5	50,9	237	ТТК№58
	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	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		818	28,9	32,2	114,9	818,4	
Пятница 30.01.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	180	4,5	6,8	43	275	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	31,5	32	134,2	945	

*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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10,9	7,6	4,3	158,1	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/3	6	10,9	49,4	309	469/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		811	30,8	28,6	135,7	899,1	
Вторник 27.01.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	5,8	19	172	111/2004
	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	10,6	38,4	218	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		800	31,1	30	117,1	816	
Среда 28.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	250/10	7,7	7	22,2	179,9	124/2004 Т8-1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	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
Итого		980	28,4	27	111,9	817,9	
Четверг 29.01.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	8,2	6,3	19,1	196,4	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,2	8,5	50,9	237	ТТК№58
	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
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		818	28,9	32,2	114,9	818,4	
Пятница 30.01.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной	180	4,5	6,8	43	275	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		808	31,5	32	134,2	945	

*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 блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 26.01.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	10,5	11,2	29,1	243,4	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/4	6,8	12,8	45,9	301,8	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	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		812	33,8	33	129,7	933,2	
Вторник 27.01.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	9,2	7	19,2	201	111/2004
	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	200	5,1	11,7	38,3	218,4	472/1994
	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	33	136	ТТК№54
Итого:		808	34,9	32,5	137,3	920,4	
Среда 28.01.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, говядина отварная	250/20	12	8,8	24,6	173	124/2004 Т8- 1996
	Сарделька Любительская	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№62
	Макаронные изделия отварные	180	7,1	8,8	48,1	301	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		975	33,1	30,1	116,9	831	
Четверг 29.01.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204	132/2004 Т- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	7	50,1	238,3	ТТК№58 14/2005
	АК Чай 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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		869	31,7	31,4	131	897,3	
Пятница 30.01.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994 133/2004
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,8	7,8	46,1	268,6	465/1994 14/2005
	АК 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		831	32,1	33,2	137,3	945,6	

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