

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 02.02.2026							
Завтрак	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100, 1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	7,4	33,3	190	Т4/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		713	18,9	18,8	75,6	587	
Вторник 03.02.2026							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	2	4,86	27,2	ТТК№50
	Котлета мясная	100	12	8,75	10,4	160	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	180/10	4,56	8,6	24,7	244,3	465/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		583	19,16	19,75	77,66	587,5	
Среда 04.02.2026							
Завтрак	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/10	10,75	12	21	205,7	Т4/2004, 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	23,5	190	693/2004
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		575	19,15	19,7	75,7	587,5	
Четверг 05.02.2026							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	12,3	8,7	9,7	217	469/2004
	Картофельное пюре	190	4,2	9	22,9	195	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	60	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		720	19,2	17,9	78,3	616	
Пятница 06.02.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,1	8,1	4,6	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	5,1	11	30,5	285,2	469/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		526	19,2	19,5	76,8	628,2	

*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

Обед с 7-12 вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	8	6,9	32	234,6	140/2004 Т17/1994
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	7,4	33,3	190	Т4/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		913	26,9	25,7	107,6	821,6	
Вторник 03.02.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	7	9,55	31,84	181,7	110/2004 112/2004
	Котлета мясная	100	12	8,75	10,4	160	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,56	5	24,7	207,3	465/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		738	26,16	23,7	104,64	705	
Среда 04.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	4,6	6,4	27,92	166	132/2004 Т-17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	10,15	13,5	0,2	171,7	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/9	7,6	6,9	34,68	291,8	ТТК№58 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		774	26,95	27,4	107,8	822,5	
Четверг 05.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	6,15	10,47	25,8	203,8	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	12,3	8,7	9,7	217	469/2004
	Картофельное пюре	180	4	8,5	21,7	184,7	472/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		763	26,95	28,27	107,8	822,5	
Пятница 06.02.2026							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	7	6,2	19,4	137	148/2004 Т-17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	10	7,4	7,4	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	200	5,6	9,7	33,9	292,2	469/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
		753	25,6	23,7	102,4	756,2	

*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



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			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
Завтрак	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая рассыпчатая	190	7	7,8	35,15	217,4	Т4/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		555	22,1	19,4	80,35	596,4	
Вторник 03.02.2026							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,7	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,8	5,3	26	218,8	465/1994 14/2005
	АК Компот Изюминка	200	0,2	0	16,95	94	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		528	22,1	19,3	76,6	644,8	
Среда 04.02.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/5	10,75	13,6	36,4	303	Т4/2004, 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого		650	18,55	18,4	76,6	544	
Четверг 05.02.2026							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	10,8	8,7	6,85	163,5	469/2004
	Картофельное пюре	200	5,2	10,8	44,8	205	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	60	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	10,4	100,7	ТН
Итого		565	21	22,4	95,75	613,2	
Пятница 06.02.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	13,3	11,9	7,4	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	6,2	7,4	37,3	321,4	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		553	22,5	19,7	86,4	648,4	

*Стоимость 1 комплекса усиленного завтрака на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 126 рублей

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			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
Полдник	Сырники из рикотты, сладкая подлива	130/30	11	6	27,8	198,9	ТТК№72 ТТК№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		590	16,2	12,4	52,2	376,9	
Вторник 03.02.2026							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	3,1	17,2	58,4	281	ТТК№51 ТТК№67
	Печенье Сормовское	1/50	1,1	1,7	13,8	40	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		500	4,4	18,9	82,4	401	
Среда 04.02.2026							
Полдник	Гуляш	50/50	14,8	9,3	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	190	4,8	6,6	26	237,7	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		515	22,1	16,1	67,2	530,7	
Четверг 05.02.2026							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/50	7,8	17,5	69,3	344	ТТК№5 ТТК№25
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/200)	0,4	0,3	11	47	ТН
Итого		600	8,6	17,8	99,1	472	
Пятница 06.02.2026							
Полдник	Жаркое "Сюрприз"	50/150	18,8	10,5	31,8	280	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12	70	ТН
Итого		583	22	10,9	75,7	480	

а одного учащегося составляет 82 рубля

Согласовано

Директор Школы № 3 средняя

общеобразовательная

школа №3

г. Йошкар-Ола



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского

здорового питания"

А.В. Усков

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
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	
Вторник 03.02.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1 шт (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		350	0,8	0	27	118	
Среда 04.02.2026							
Полдник	Печенье «Юбилей»	1/17	0,65	1,55	5,7	39,5	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		425	2,35	1,85	33,1	164,5	
Четверг 05.02.2026							
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 06.02.2026							
Полдник	Печенье «Юбилей»	2/17	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 лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		391	3	3,4	38,8	204	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

Соласовано
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			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	6,36	4,85	29,3	155	140/2004 Т 17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	14	16,6	41,5	404	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	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		718	24,86	22,05	110,8	771	
Вторник 03.02.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	9	5,6	33,65	251,4	110/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/40	8,12	9	9,1	150	ТТК№52 528/1994
	Картофельное пюре	160	4,2	8,7	25,85	174,4	472/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		703	23,92	23,7	100,5	705,8	
Среда 04.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5,15	5,15	13,5	158,1	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,2	9,7	28,2	201,4	469/1994 14/2005
	АКНапиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		753	26,95	27,65	117,2	822,5	
Четверг 05.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	5,8	7,6	19,9	174	139/2004
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/5	5,4	8,1	42,6	205	ТТК№58
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		743	26,2	27,3	102,7	778	
Пятница 06.02.2026							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	200/20	5,35	6,25	11,6	136,5	148/2004, Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	3,7	9,2	41,9	268	465/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		743	26,95	27,65	111,5	807,5	

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

Согласовано
Директор Школы №



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 ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,7	5,3	23,9	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,2	18	45	438	ТТК№2/2
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		943	23,1	23,7	120,8	816	
Вторник 03.02.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	11	6,5	41,3	216	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	10,7	15	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	5	9,9	45,7	260	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		811	31,2	32	132	875,3	
Среда 04.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,7	19,9	204,3	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	200	3,8	6,8	31,3	182,7	469/1994
	Напиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		803	29,4	27,5	115,85	816	
Четверг 05.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	7,5	11	25,9	224,8	139/2004 Т8/1996
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	8,8	7,5	53	273	ТТК№58 14/2005
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		833	31,5	30,1	127,7	897,8	
Пятница 06.02.2026							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	6,5	7,7	20,7	177	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,8	7,6	36,4	239	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	-	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		811	29,2	27,5	115,1	819	

*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 - родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	4,7	5,3	24	129	140/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,2	18	41,35	438	ТТК№2/2
	АКНапиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	ТТК№64
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		943	23,1	23,7	117,25	816	
Вторник 03.02.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	11	6,5	41,3	216	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	10,7	15	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	180/3	5	9,9	45,7	260	463/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		811	31,2	32	132	875,3	
Среда 04.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,75	19,9	204,3	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	200	3,8	6,8	31,3	182,7	469/1994
	АКНапиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого		803	29,4	27,55	115,85	816
Четверг 05.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	7,5	11	25,9	224,8	139/2004 Т8/1996
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	8,8	7,5	53	273	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		833	31,5	30,1	127,7	897,8	
Пятница 06.02.2026							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	6,5	7,7	20,7	177	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,8	7,6	36,4	239	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	-	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		811	29,2	27,5	115,1	819	

*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 - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 02.02.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	9,6	8,9	26,5	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	15,2	18	45	438	ТТК№2/2
	АКНапиток Ягодный	200	0,6	0	24,8	97	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	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		978	29,9	27,5	136,3	902	
Вторник 03.02.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	11	6,5	41,3	216	110/2004 114/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	10,7	15	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	200/6	5,3	10,1	55	290,44	463/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		834	31,5	32,2	141,3	905,74	
Среда 04.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,75	19,19	204,3	132/2004 Т17/1994
	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,75	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	4	10,4	31,3	219	469/1994 14/2005
	АКНапиток Ягодный	200	0,6	0	31	97	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		833	31,5	31,35	128,04	912,3	
Четверг 05.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/20	7,5	11	25,9	224,8	139/2004 Т8/1996
	Сосиски отварные	100	10,5	11	0,2	187	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	8,4	7	53,1	273	ТТК№58 14/2005
	АКЧай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		808	29,2	29,4	114,9	837,8	
Пятница 06.02.2026							
Обед	Суп-лапша домашняя, цыпленок отварной	250/20	6,5	7,7	20,7	177	148/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	190/10	5	12,2	38,4	304,1	465/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	60	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого		828	29,4	32,1	117,1	884,1	

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