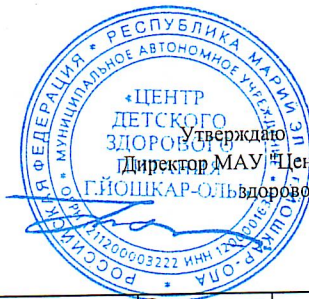
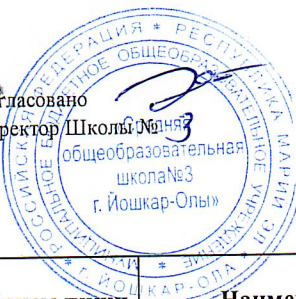


Согласовано

Директор Школы №3
общееобразовательная
школа №3
г. Йошкар-Ола

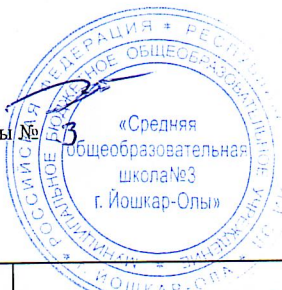


А.В.Усков

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Плов по-домашнему (с говядиной)	50/150	15,4	16	36,6	409	ТТК№7
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		500	18,1	19,4	73,56	568,2	
Среда 25.02.2026							
Завтрак	Гранировка: Огурец свежий	100	0,6	0,1	2,5	15	ТН
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,57	17,7	244,2	Т4/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		625	19,2	19,17	76,8	593,2	
Четверг 26.02.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша рисовая молочная	200	6	3,6	30,7	228,6	Т4/2004
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		690	19	17,8	76	582,6	
Пятница 27.02.2026							
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,65	5,6	12,7	186,6	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	190/5	6	12,1	21	199,4	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	12	78	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		677	18,45	18,5	73,8	585	

овано
ктор Школы №



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

Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	5,4	23,3	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему (с говядиной)	50/150	15,4	16	36,6	409	ТТК№7
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,8	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		900	26,6	24,8	107,66	822	
Среда 25.02.2026							
Обед	Гранировка: Огурец свежий	100	0,6	0,1	2,5	15	ТН
	Борщ Сибирский на к/б	200	5,3	3,6	15,2	125,2	111/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,3	7,9	23,7	219,8	Т4/1994
	АК Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	25,5	24,3	102	705	
Четверг 26.02.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,2	5,6	8,6	117,2	124/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень)	90	11,6	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	3,7	8	46,9	200,1	469/1994 14/2005
	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: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		908	26,9	24,6	107,6	705	
Пятница 27.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	10,4	5,4	16,2	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,65	5,6	12,7	186,6	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	160/5	3,36	12,3	42,5	220,4	472/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		751	25,85	23,7	103,5	705	

овано
ктор Школы № 3



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

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
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	
Среда 25.02.2026							
Полдник	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого:		400	1	0,6	35	142	
Четверг 26.02.2026							
Полдник	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		442	5	3,1	55,4	261,8	
Пятница 27.02.2026							
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	0,6	15	78	ТН
Итого:		400	1,9	2,3	43,8	176	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

совано
ектор Школы №



Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Полдник от 7 до 12 лет ОБЗ и многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	24	20,05	32,4	418	ТТК№69 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	печенье "Супер Контик"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
Итого:		517	30,9	33,45	104,4	832	
Среда 25.02.2026							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1994
	Пудинг из творога (запеченный), сладкий соус	150/50	48,4	19,83	52,8	483,9	362/2004 ТТК№67
	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	53,9	24,43	84,1	710,9	
Четверг 26.02.2026							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК№52
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/10	6,12	12,73	29,9	270,3	Т4/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		535	18,22	28,13	97,1	712,3	
Пятница 27.02.2026							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/40	10,43	23,3	98,82	607	ТТК№5 ТТК№25
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		482	18,03	35,7	122,02	789	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рубля

совано
ектор 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		
Вторник 24.02.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	17,2	17,8	40,55	398	ТТК№2
	АК 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 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:		665	22	18,4	95,75	671	
Среда 25.02.2026							
Завтрак	Гранировка: Огурец свежий	100	0,6	0,1	2,5	15	ТТК№64
	Сарделька "Любительская"	70/30	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	36,1	241	Т4/1994
	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:		633	21,3	18,5	76,6	544	
Четверг 26.02.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная	200	6	4,4	43,1	228,6	Т4/2004
	АК 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		730	20,9	18,4	95,7	652,6	
Пятница 27.02.2026							
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,1	5,6	4,8	114	374/2004
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/4	4,2	12,2	29,2	247,6	472/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,9	69	ТТК№64
	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:		562	19,64	18,4	80,7	563,6	

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

овано
ктор Школы № 3



Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	5,4	23,3	173,8	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	9,25	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/10	4,2	12,15	28,2	238,3	469/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		766	26,95	24,51	108,7	810,9	
Среда 25.02.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	200	5,3	3,6	15,2	119	111/2004
	Рыба по-школьному	90	13,37	10,8	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	8,1	31	216	472/1994 14/2005
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		733	26,95	23,1	100,5	705	
Четверг 26.02.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,2	5,6	8,6	117,2	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	14,34	52,4	330	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		720	25,07	26,7	100,56	708,5	
Пятница 27.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	8,1	5,4	16,2	166	132/2004 Т17/2004
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	8,9	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,8	2,9	28,4	166	Т4/1994
	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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	3	13,8	62	ТН
Итого:		800	26,9	27,64	115,32	820,3	

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

дсовано
ектор Школы №3



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

Обед от 12 лет и старше - ОБЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	24,6	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/10	4,9	12,99	32,9	265,8	469/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	9,2	121,8	ТН
Итого:		848	45,6	29,05	111,5	931,7	
Среда 25.02.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	220	4,6	9,9	32,12	239,8	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		836	38,9	21,8	109,82	786,8	
Четверг 26.02.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем,фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/4	4,4	8,8	29,7	210,5	469/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		824	26,67	22,06	79,96	608,3	
Пятница 27.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	13,9	6,45	20,02	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя", с соусом красным основным	70/30	8,9	15,74	12,12	235,3	271/2005
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/7	3	4,5	37,5	258,4	Т4/1994 14/2005
	АК 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
	Пряник	1/42	2,6	3	13,8	62	ТН
Итого:		852	31	30,09	115,34	880,2	

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

совано
ектор Школы № 3



Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,2	9,1	12,7	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,2	8,5	28,2	201,3	469/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	9,2	121,8	ТН
Итого:		813	31,5	27,5	114,9	867,2	
Среда 25.02.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Рыба по-школьному	100	15,9	13,65	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	3,99	8,55	37,2	270	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		806	31,49	27,5	114,9	817
Четверг 26.02.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем,фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	10,2	16,9	58,7	389,2	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Итого:		807	31,87	29,96	104,76	774
Пятница 27.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	14,93	6,45	20,2	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	31,5	206,6	Т4/1994
	АК 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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Итого:		845	37,66	34,29	109,52	828,4

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

ласовано
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	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 24.02.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	11,2	9,1	12,7	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,2	8,5	28,2	201,3	469/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	9,2	121,8	ТН
Итого:		813	31,5	27,5	114,9	867,2	
Среда 25.02.2026							
Обед	Борщ Сибирский на к/б	250	6,6	4,5	19	149	111/2004
	Рыба по-школьному	100	15,9	13,65	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	3,99	8,55	37,2	270	472/1994
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		806	31,49	27,5	114,9	817	
Четверг 26.02.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем,фрикадельки мясные	250/20	9,1	6,5	10,7	136,5	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	10,47	6,36	7,46	129,3	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	10,2	16,9	58,7	389,2	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		807	31,87	29,96	104,76	774	
Пятница 27.02.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	14,93	6,45	20,2	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом красным основным	70/30	11,13	15,74	12,12	235,3	271/2005 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	31,5	206,6	Т4/1994
	АК 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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		845	37,66	34,29	109,52	828,4	

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 75 рублей