

Согласовано
Директор Школы №



3

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

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	Т4/1994
	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
Итого:		565	17,65	17,7	71,76	505,2	
Вторник 31.03.2026							
Обед	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	3,2	7,1	16	180	472/1994 14/2005
	АККомпот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		533	18,4	19,7	73,2	585	
Среда 01.04.2026							
Обед	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	13,5	134	2/2004
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	13,3	11	15	228,8	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		660	17,2	17,7	68,9	550,1	
Четверг 02.04.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	200	3,1	4,9	29,2	214	472/1994
	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
Итого:		598	19,2	19,7	76	587	
Пятница 03.04.2026							
Обед	Гуляш из филе цыпленка	60/50	8	6,16	4,6	135,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	200	2,7	5,46	29,3	142,6	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		743	19	18,42	76,3	587,4	

*Стоимость одного комплекса завтрака на одного учащегося для школьников категории от 7 до 12 лет и составляет не менее 63 рублей

Согласовано
Директор 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		
Понедельник 30.03.2026							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	7,5	7	29	203	140/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	5,2	26	186	Т4/1994
	АК 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
Итого:		773	25,65	24,9	104,76	719,2	
Вторник 31.03.2026							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	7,6	6,6	28,9	141	110/2004 112/2004
	Котлеты мясные	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	2,7	6,1	15	175	472/1994 14/2005
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	25,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		718	25,5	25,3	101,1	721
Среда 01.04.2026							
Завтрак	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	5,3	5,4	16,2	166	132/2004 Т14/1994
	Птица запеченная (голень)	90	12,1	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/5	3,2	9,08	39,1	233,7	Т4/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		770	25,2	25,08	100,5	766,4	
Четверг 02.04.2026							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/20	6,5	8,6	23,2	190	139/2004 Т8/1996
	Фрикадельки в соусе	105 (50/55)	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	2,8	4	27,74	207,1	472/1994
	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
Итого:		773	26,9	27,6	108,44	822,1	
Пятница 03.04.2026							
Завтрак	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/20	11,8	14,5	37,9	246	148/2004 Т17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	8	6,16	4,6	135,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	160	2	4,4	25	135	469/1994
	АК Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		723	25,1	25,46	100,5	705,8

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



Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

Прием-пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	190	7	8,6	26	192	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		556	20,35	18,7	84	544	
Вторник 31.03.2026							
Завтрак	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	210	3,7	8,4	35	223	465/1994
	АК Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		560	22,5	22,4	95,4	680	
Среда 01.04.2026							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/5	16	15,4	36,5	230	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		605	19,7	21,9	95,4	545,3	
Четверг 02.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	(105) 50/55	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	30	196,2	472/1994
	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
Итого:		618	19,88	22,9	76,8	569,2	
Пятница 03.04.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	60/50	14	6,16	4,6	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	13	39	191,8	469/1994
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	22,2	19,56	76,6	554,6	

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



Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Полдник	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		445	2,7	7,34	59,7	356	
Вторник 31.03.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		400	2	0,4	36	138	
Среда 01.04.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		351	5,1	9,8	59,3	353	
Четверг 02.04.2026							
Полдник	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		385	3,9	3,3	53	280,8	
Пятница 03.04.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		400	2	0,4	36	138	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 36 рублей



Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	19	27	59	518,8	ТТК№2/2
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		970	31,4	31,3	134	933,8	
Вторник 31.03.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	14,8	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	200	4,6	5,8	63	296	Т4/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		803	31,4	32,2	115,7	821,55	
Среда 01.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	70/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	6	34,46	200,9	469/1994
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		856	24,5	29,69	118,22	854,3	
Четверг 02.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	8	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	16,3	20	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		933	29,6	27,6	124	854,3	
Пятница 03.04.2026							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/10	8,6	5,9	17	155	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	13,3	14	29,7	245	ТТК№39
	Рис отварной	190	4,8	7,6	51,3	311	465/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		800	30,7	27,9	138,8	891	

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



Согласовано
Директор Школы №3
«Средняя общеобразовательная школа №3
г. Йошкар-Олы»



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

Обед от 12 и старше СВО, ОБЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	260 (50/210)	19	27	59	518,8	ТТК№2/2
	АКЧай 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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		1028	35	37,7	155,8	1017,8	
Вторник 31.03.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	15,2	19,5	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшеничная вязкая, масло сливочное	220/9	6,16	11	69,3	324	Т4/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		832	32,96	37,4	132,2	849,55	
Среда 01.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8	6,45	20	194,5	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	90/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные	220	5,1	6	34,46	200,9	469/1994
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		901	26,4	29,89	131,12	915,3	
Четверг 02.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	13	8,5	29,1	242,7	139/2004 Т8/1996
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	16,3	20	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		943	34,6	29,3	124	879,7	
Пятница 03.04.2026							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	250/20	9,9	6,5	16,9	205	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	100	13,3	14	29,7	245	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/6	4,8	11	51,3	348	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	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		824	32,5	32,1	142,7	989	

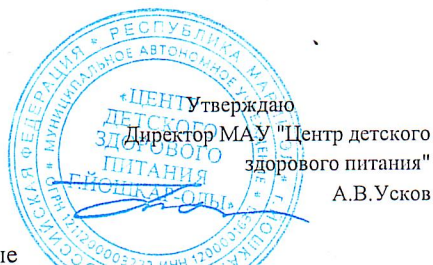
*Стоимость 1 комплекса обеда учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 87 рублей



Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	12,4	3,8	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	240 (50/190)	10	19,5	48,54	419	ТТК№2/2
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		710	26,4	23,7	103,84	776	
Вторник 31.03.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	90	10	17,5	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	180/3	4	4	43,6	232,8	Т4/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		751	26,6	27,7	100,5	748,4	
Среда 01.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9	4,4	16,2	166	132/2004 Т14/1994
	Котлета "Домашняя" с соусом сметанно-томатным	70/30	5,7	16,44	11,66	239,9	271/2005 601/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/4	6,5	6	40	166,6	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		707	23,64	27,24	101,36	713,5	
Четверг 02.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	8,6	8,2	23,3	198,2	139/2004 Т8/1996
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	13	15	37,4	369,8	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		703	26,7	24	109,7	772	
Пятница 03.04.2026							
Обед	Суп-лапша Домашняя, цыпленок отварной	200/10	7,9	4,9	13,4	129	148/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	12	7,2	26,73	220,5	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	2,9	12	35	290	465/1994 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		733	26,8	24,5	115,93	819,5	

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



Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 30.03.2026							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/9	24	19,6	32,4	100,6	ТТК№69 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		642	31,8	26,4	77,5	373,6	
Вторник 31.03.2026							
Полдник	Пудинг с фруктами, соус сладкий	200/50	4,4	13,7	53,55	275,4	ТТК№51 ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		695	7	20,9	108,75	607,4	
Среда 01.04.2026							
Полдник	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	200	5	8,8	54	306,6	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		566	26,24	15,6	107,9	654,6	
Четверг 02.04.2026							
Полдник	Манник, сладкая подлива	200/30	10,42	23,3	96,3	601	ТТК№5 ТТК№25
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		630	13,12	23,7	135,6	756	
Пятница 03.04.2026							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,1	8,9	37,4	369,8	ТТК№71
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	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:		520	24,9	22,3	114	800,8	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей