

Согласовано
Директор Школы № 3



Утверждаю
Директор МАУО "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 27.04.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	9	31,4	206,6	Т4/1994
	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:		558	19,29	18,9	85,4	547,6	
Вторник 28.04.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	200	4,8	13	28,3	242	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		550	21	19	78,1	603	
Среда 29.04.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	180/6	9,5	7,5	39	242	Т4/2004 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:		651	21,7	18,7	76,6	544	
Четверг 30.04.2026							
Завтрак	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	32,12	239,8	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		582	20,32	22,3	86,82	655,8	

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

Согласовано
Директор Школы №

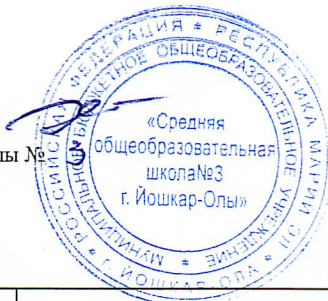


Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Полдник	Блины с джемом	140	8,96	7,98	51,66	352	ТТК№104
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		382	16,56	20,38	74,86	534	
Вторник 28.04.2026							
Полдник	Пудинг с фруктами, сладкий соус	200/40	3,78	13	49,2	249,7	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:		685	6,38	20,2	104,4	581,7	
Среда 29.04.2026							
Полдник	Гуляш	100 (50/50)	12,4	8	9	235	437/2007
	Рис отварной	200	4,8	8	54	306,5	465/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		550	21,04	16,4	106,4	732,5	
Четверг 30.04.2026							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	16	37,4	370	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		527	19,3	16,2	60,1	468	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей

Согласовано
Директор Школы №



Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	5	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,4	20	173,8	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/55	1,8	4,8	21	117	ТН
Итого:		848	26,55	24,9	106,26	753	
Вторник 28.04.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5	7,6	13	136,2	110/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,4	12	17	230	465/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		758	25,9	25,8	101,6	772,2	
Среда 29.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,8	5,4	22,4	166	132/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая, масло сливочное	180/5	3	8	35	247,6	Т4/1994 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	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		763	26,5	26,3	106,2	836,9	
Четверг 30.04.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б, фрикадельки мясные	200/20	6,3	7,5	20,5	179	139/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	(105) 55/50	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	3,99	6	27,74	207,1	472/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	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:		840	26,89	26,1	108,14	822,1	

*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

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Полдник	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		445	2,8	7,2	59	355	
Вторник 28.04.2026							
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	
Среда 29.04.2026							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Печенье Юбилей	3/17	3,9	9,6	33	234	ТН
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		358	5	9,8	55,7	332	
Четверг 30.04.2026							
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

Согласовано
Директор Школы №3



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

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	200/20	8	5	19,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	14,9	19	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	26,8	122	ТТК№54
Итого:		710	26,9	24,4	104,84	776	
Вторник 28.04.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5	7,6	33	136,2	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшениная вязкая	180	7	7,1	35,4	230	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:		733	23,6	27,4	100,5	705,5	
Среда 29.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	9,8	5,4	22,4	166	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	90	11,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	160/5	3,5	8	34	183	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		700	26,94	25,8	100,6	713	
Четверг 30.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	6,3	7,5	20,5	179	139/2004 112/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		703	26,7	23,8	105,2	736	

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

Согласовано
Директор Школы №3



Утверждено
Директор МАУ «Центр детского
здорового питания»
А.В.Усков

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/10	8,2	3,9	24	145	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/210	16	24	45	438	ТТК№2/2
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	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:		953	27,2	28,3	114,9	816	
Вторник 28.04.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	9,6	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая	200	8	9	57,9	317	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:		803	28,6	31,3	115	816,55	
Среда 29.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	10,06	7	25,8	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	13,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	210	4	7,6	44	231,5	469/1994
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		805	29,1	28,4	115,6	816	
Четверг 30.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	8,4	11,8	24,2	217,3	139/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	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 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:		918	28,4	27,9	114,9	841,3	

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

Согласовано
Директор Школы №



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

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной	250/20	8,7	3,9	16,3	155	140/2004 Т17/1994
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/210	16	24	45	438	ТТК№2/2
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		1013	31,5	28,7	134	948	
Вторник 28.04.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	9,6	25	160,25	110/2004 112/2004
	Птица запеченная (бедро)	100	9	12,3	0,2	209,3	ТТК№32,1
	Каша пшенная вязкая, масло сливочное	200/8	8	9,7	57,9	350	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:		836	30,5	32,2	127,9	910,55	
Среда 29.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	10,06	7	25,8	194,5	132/2004 Т17/1994
	Котлеты мясные	100	13,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/8	4	8,6	44	250	469/1994 14/2005
	АК Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	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:		846	31,5	29,8	132,5	906,5	
Четверг 30.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,9	14	41,1	264	139/2004 112/2004
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	15,3	15,5	35,7	353	ТТК№71
	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 пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		905	31,5	29,7	114,9	816	

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

Согласовано
Директор Школы №3



2

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.04.2026							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№72
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	2,4	20	173,8	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Кондитерское изделие в ассортименте	1/30	1,8	4,8	11,3	117	ТН
Итого:		595	18,05	19,7	73,26	587	
Вторник 28.04.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	200	4,8	13	18,3	242	465/1994
	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:		533	19,4	19	77	587	
Среда 29.04.2026							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	5/20/25	3,5	4,3	22,5	134	2/2004
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	150/10	8,5	6,96	20	208,7	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукты в ассортименте	1/100	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	19,1	18,06	78,2	587	
Четверг 30.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Фрикадельки в соусе	105 (55/50)	11,6	12	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	190	3,99	6	27,74	207,1	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		595	18,69	18,4	74,74	582,1	

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