

Согласовано
Директор Школы №3



3

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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: кукуруза сладкая	60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13,1	16	28	419	ТТК№2/2
	АКЧай 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:		533	16,9	16,4	66,5	579	
Вторник 07.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: капуста квашеная	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Птица запеченная (голень)	90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	29	201,5	469/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,9	122	ТТК№54
Итого:		595	19,1	19,75	78,26	587,7	
Среда 08.04.2026							
Завтрак	Гуляш	50/50	10,4	12,4	3,5	163	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	5,2	40,4	186	Т4/1994
	АКЧай 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
Итого:		512	18	17,8	72	470	
Четверг 09.04.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Запеканка из творога, соус сладкий	140/30	12,9	15,15	45	280	366/2004 ТТК№67
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукты: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		610	19	19,75	76,1	494	
Пятница 10.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,25	18,5	30,5	343	ТТК№30
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	27,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		538	19,25	18,9	77,2	539	

*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



Обед с 7-12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Обед	Гарнировка: кукуруза сладкая	60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	23,3	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13,1	16	28	419	ТТК№2/2
	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:		758	25,8	23,7	102,7	813,8	
Вторник 07.04.2026							
Обед	Гарнировка: капуста квашеная	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	6,4	5,2	16,1	134	132/2004 112/2004
	Птица запеченная (голень)	1/90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	3,5	7,7	23,5	174	469/1994 14/2005
	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	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		813	25,1	24,05	92,76	705,2	
Среда 08.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,1	6,8	13,3	163	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	10,4	12,4	3,5	163	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	5,2	40,4	186	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	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		765	25,5	25	102,2	705	
Четверг 09.04.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,3	4	18,3	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты	90	12,7	12,2	14,7	234	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	29,8	210,5	469/1994 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:		763	26,9	25,6	107,6	770,5	
Пятница 10.04.2026							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б, фрикадельки отварные	200/20	7,6	6	19,1	166	140/2004 112/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,25	18,5	30,5	343	ТТК№30
	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:		758	26,85	24,9	106,3	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



Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	20,2	18,04	49,28	508,2	ТТК№7
	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	60	ТТК№54
Итого:		665	22,5	18,24	87,38	706,2	
Вторник 07.04.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	13	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/3	4,9	11,92	32,9	232	469/1994 14/2005
	АККомпот яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		553	22,6	22,32	77,2	602,7	
Среда 08.04.2026							
Завтрак	Котлета "Улыбка"	70/30	8,64	11,7	9,9	185,5	ТТК№13
	Каша гречневая рассыпчатая	220	7	6,35	34,65	227,3	Т4/1994
	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:		560	18,34	18,45	76,65	544,8	
Четверг 09.04.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1 шт (40)	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Вареники с картофелем, масло сливочное	170/3	20,4	14,1	51,5	346,6	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		613	25,9	18,7	77	547,6	
Пятница 10.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	13	17,9	29,5	330	ТТК№30
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		550	18	18,4	76,6	547	

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

Согласовано
Директор Школы №3



Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Полдник	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	7,4	5,7	15,58	144,2	ТТК№103 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	4,3	23,6	154,9	Т4/1994
	Напиток ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Печенье "Сормовское"	1/50	4	6,5	33	210	ТН
Итого:		540	18,14	16,7	101,68	639,1	
Вторник 07.04.2026							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/3	25	18,2	59,4	512,2	664/1994 14/2005
	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
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		528	28,1	18,6	98,6	692,2	
Среда 08.04.2026							
Полдник	Бутерброд с маслом	10/25	1,2	7,4	7,5	101	1/3/
	Каша Янтарная	150	6,5	8,3	33,7	219	305/2004
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	628/1994
	Фрукт: груша свежая	1/200	0,72	0	12	70	ТН
Итого:		585	12,12	13,3	78,2	479	
Четверг 09.04.2026							
Полдник	Птица запеченная (бедро)	120	20,7	23,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Рис отварной, масло сливочное	170/8	4,3	12,6	45,9	320,4	465/1994 14/2005
	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:		531	27,6	36,4	73,24	723,56	
Пятница 10.04.2026							
Полдник	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/8	9,82	13,3	44,09	343,84	ТТК№226 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукты: Яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		738	15,62	19,7	80,49	591,84	

*Стоимость 1 комплекса на 1 учащегося составляет 87 рублей

Согласовано
Директор Школы №3



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

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Полдник	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Напиток Мандариновый	200	1,8	0,04	26	101	ТТК№73
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		445	4,2	7,24	66,2	375	
Вторник 07.04.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	216	
Среда 08.04.2026							
Полдник	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	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:		435	8,1	9,1	43,6	299,8	
Четверг 09.04.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	4/17	5,2	12,8	44	312	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		368	6,2	13	66,5	408	
Пятница 13.02.2026							
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	

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	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	200	7	8,8	23,1	217,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	8,8	7,5	20,5	185	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	6,8	25	146	469/1994
	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:		733	24	23,7	113,4	739,3	
Вторник 07.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	6,4	5,2	16,1	134	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	150	3,8	6	40,5	230	465/1994
	АКЧай 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:		703	35,4	17,2	96,5	675
Среда 08.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	13,4	4,7	8,6	129,2	124/2004 Т17/1994
	Рыба по-школьному	90	13	11	36	261	ТТК№39
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	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:		713	32,57	23,75	101,32	705,5
Четверг 09.04.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	5,3	4	18,3	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	12,6	12,24	14,5	234	ТТК№52, 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	5,4	8,6	36,9	219	ТТК№58 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		735	25,9	25,24	101,6	718
Пятница 10.04.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	5,7	31,5	206,6	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		788	31,2	24,5	106,1	737,4	

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

Согласовано
Директор Школы №3



Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,4	12,8	29,2	257,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	8,8	7,5	24,9	210	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	5,7	7,2	32,9	230	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		800	27	27,7	114,9	816,3	
Вторник 07.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	7,86	12,3	19,8	171,5	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,6	9,2	48,6	275	465/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	39,56	27,7	121,2	818,5	
Среда 08.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	9,4	5	10,6	122,5	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	16,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	200/5	4,2	12,6	44	290	472/1994 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:		823	31,5	29,8	115,6	816,5	
Четверг 09.04.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,75	6,45	36,9	190	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	190	4,4	7,2	29,7	203	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:		800	27,95	27,65	115	785	
Пятница 10.04.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	190	6,12	5,48	29,9	196,3	Т4/1994
	АКЧай 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:		828	30,92	24,28	104,5	727,1	

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

Согласовано
Директор Школы №3



Обед от 12 лет и старше - СВО,ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 06.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,4	6,8	29,1	217,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	7,4	5,74	15,58	144,22	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	4,9	5,74	32,9	19,18	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	25,3	18,68	104,68	532,7	
Вторник 07.04.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	250/20	9,73	7,35	20,2	182,5	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Рис отварной	220	5,57	8	59,4	337,3	465/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		873	44,3	21,75	145,3	952,8	
Среда 08.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	14,3	5,6	10,7	148,5	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	220/10	4,62	17,15	43	313,8	472/1994 14/2005
	АКЧай 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:		866	37,32	35,15	115,7	877,3	
Четверг 09.04.2026							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,5	6,6	11,3	127,5	124/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	4,2	7,12	48,7	274,2	ТТК№58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пряник	1/42	4,5	3	6,8	62	ТН
Итого:		828	31,9	30,72	115	853,7	
Пятница 10.04.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	7,2	4,7	19,3	143	140/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	80/40	14	14,7	7,3	189,6	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	190/10	6,12	12,7	29,9	270	Т4/1994
	АКЧай 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:		881	32,02	32,7	105,1	816,6	

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