



3

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.04.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	6,75	7,2	26	140	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	13,9	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		813	33,55	28,1	137,2	818	
Вторник 14.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,9	11,25	37,3	265,3	139/2004
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,96	72	ТТК№54
	Печенье "Юбилей"	3/17	5,07	9,6	33	234	ТН
Итого:		944	32,17	37,15	148,06	1051,3	
Среда 15.04.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	10,1	7	14,87	198,25	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	250	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,62	9,9	63,8	264	472/1994
	АКЧай 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		885	34,32	32,1	149,27	966,25	
Четверг 16.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13,4	5,2	8,6	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,6	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	5	16,05	54	380,6	465/1994 14/2005
	Компот 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:		846	32,8	27,65	123	840,8	
Пятница 17.04.2026							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,5	13,1	17,2	285	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро), соус красный основной	90/30	15,3	17,55	0,18	188,37	ТТК№32,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/4	5,6	6,9	47,7	212,5	ТТК№58 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	0	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		827	33,6	37,95	96,98	815,87	

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

Согласовано
Директор Школы №3



Утверждаю
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 13.04.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	6	6,15	24,25	138,1	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	13,9	35,7	353	ТТК№71
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		803	32,8	27,05	135,45	816,1	
Вторник 14.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,9	11,25	37,3	265,3	139/2004
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		893	27,1	27,55	115	817,3	
Среда 15.04.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	10,1	7	14,87	198,25	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	250	469/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	9	58	240	472/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Итого:		800	29,5	30,8	117,47	818,25
Четверг 16.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем,цыпленок отварной	250/10	9,4	5	10,6	122,5	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60 465/1994
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,56	10,8	48,6	313	14/2005
	АК Компот 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:		811	33,06	28,2	124,5	867,5	
Пятница 17.04.2026							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,5	13,1	17,2	285	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро), соус красный основной	90/30	15,3	17,55	0,18	188,37	ТТК№32,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5,04	6,2	42,93	191	ТТК№58
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		820	36,84	37,65	109,11	866,37	

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

Согласовано
Директор Школы №



Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.04.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/10	4,8	4,9	19,4	119,5	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	13,9	35,7	353	ТТК№71
	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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		720	29,2	25,4	113,7	725,5	
Вторник 14.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,3	7,4	23,3	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему	50/160	13,4	15,9	29,8	316	ТТК№2
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		843	24,5	23,7	101	725,8	
Среда 15.04.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136,2	110/82004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	52,28	216,2	472/1994
	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:		737	27,18	28,3	104,98	707,4	
Четверг 16.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	13,4	8,7	10,6	149,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	13,4	11,55	13,22	213	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	160/5	4	10	45	196	465/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		718	34,1	30,65	104,02	705,2	
Пятница 17.04.2026							
Обед	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Солянка "Школьная"	200/20	9	5,4	6,8	132	ТТК№70
	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/3	9,82	13,7	44,09	315,24	ТТК№226
	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
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	4,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		731	24,72	24,2	104,19	708,04	

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

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 13.04.2026							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Блины с джемом, масло сливочное	140/5	8,96	7,98	51,66	352	ТТК №104 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		385	19,06	18,98	61,36	535	
Вторник 14.04.2026							
Полдник	Пудинг из творога, соус сладкий	150/50	47,8	19,12	48,45	458,2	362/2004 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
Итого:		600	48,2	19,12	73,65	596,2	
Среда 15.04.2026							
Полдник	Гарнировка: капуста квашеная	60	0	3	4,86	27,2	ТТК№50
	Гуляш	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	150	3,8	6	40,5	230	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		550	22,9	15,4	80,96	522,2	
Четверг 16.04.2026							
Полдник	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,1	8,9	37,4	369,8	ТТК№71
	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
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		555	23,54	15,3	86,9	581,8	
Пятница 17.04.2026							
Полдник	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	180	4,2	4,9	28,2	164,4	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
	Фрукт: Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	ТН
Итого:		605	15,45	14,6	72,8	471,4	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



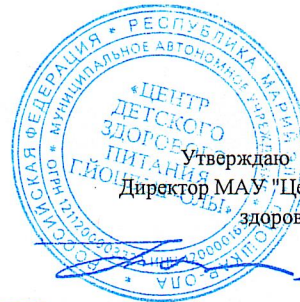
Утверждено
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.04.2026							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		452	2,7	7,2	55,4	334	
Вторник 14.04.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		392	3,4	6,6	43,8	198	
Среда 15.04.2026							
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	
Четверг 16.04.2026							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		374	2,2	3,8	41,2	216	
Пятница 17.04.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Печенье "Юбилей"	1/17	1,3	3,2	11	78	ТН
Итого:		417	6,5	9,6	35,4	256	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 36 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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.04.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Макаронные изделия отварные	220	7,1	9	36,46	265,9	469/1994
	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:		553	18,05	18,7	77,56	545,9	
Вторник 14.04.2026							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	11,9	12,9	6,8	166,3	ТТК№65
	Рис отварной	210	5,32	8,4	56,7	322	465/1994
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		563	19,82	21,7	100,2	637,3	
Среда 15.04.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев молочная "Геркулес"	200	10,3	8,8	36,5	263,62	Т4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	18	18,4	76,5	548,62	
Четверг 16.04.2026							
Завтрак	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Картофельное пюре	210	7,1	13	36,66	302	472/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		550	18,5	18,6	77,06	544	
Пятница 17.04.2026							
Завтрак	Птица запеченная (бедро), соус красный основной	90/30	15,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№32,1 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	8,42	7,3	38,5	250,2	ТТК№58
	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:		745	26,62	18,4	79,26	643,3	

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

Согласовано
Директор Школы №3



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 13.04.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,8	5	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	7,2	5,4	10,76	137,4	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	17,3	137	469/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пирожное бисквитное "Барни"	1/30	5	7,5	15	165,6	ТН
Итого:		745	24,2	22,4	94,96	705	
Вторник 14.04.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	8,25	9,25	23,5	213,8	139/2004 Т17/1994
	Сарделька "Любительская"	80/40	9,8	7,7	6,8	166,3	ТТК№65
	Рис отварной	170	4,3	6,8	19	170	465/1994
	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	2	3,5	23	121,5	ТН
Итого:		793	26,95	27,65	109	820,6	
Среда 15.04.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	15,3	186	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	11,2	8,9	8,3	150	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	7,5	46,1	239	469/1994
	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:		703	25,4	23,7	101,6	705	
Четверг 16.04.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,17	4,7	13,38	129,2	124/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	9,7	48,17	194,7	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	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:		760	26,75	25,9	107	788,9	
Пятница 17.04.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Солянка "Школьная"	200/20	9	5,4	6,8	132	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	90	9	12,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	5,6	7,1	47,7	213,2	ТТК№58 14/2005
	АККомпот из свежих плодов	200	0,2	0	32,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	26,6	25,45	106,4	729,6	

*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 с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 13.04.2026							
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с соусом красным основным	75/30	7,2	5,4	10,76	137,4	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	17,31	137	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Пирожное бисквитное "Барни"	1/30	5	7,5	15	163,6	ТН
Итого:		525	18,4	17,4	75,17	568	
Вторник 14.04.2026							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	9,8	7,7	6,8	166,3	ТТК№65
	Рис отварной	190	4,8	7,6	21,3	191	465/1994
	АКНапиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	699/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	2	3,5	12	81	ТН
Итого:		593	19,2	19,2	76,8	587,3	
Среда 15.04.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев молочная "Геркулес"	200	7,05	4,8	30,5	243,62	Т4/2004
	Какао с молоком	200	4,7	5	21,5	116	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		600	19,25	19,4	77	586,62	
Четверг 16.04.2026							
Завтрак	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	9,7	48,17	194,5	472/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		507	19,18	20,8	76,72	587,5	
Пятница 17.04.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Птица запеченная (бедро)	90	9	12,55	0,2	188,4	ТТК№32,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/10	5	5,68	20,8	200,1	ТТК№58 14/2005
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	32,6	115	585/3/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		553	17	18,63	72,7	584,5	

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