

Согласовано
Директор Школы № 3



Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 04.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13	18	21,4	335	ТТК№2/2
	АК 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:		566	19,2	18,8	76,8	567	
Вторник 05.05.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	1/90	10	7,55	0,2	162	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	8,8	31	201,5	469/1994 14/2005
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,9	122	ТТК№54
Итого:		535	18,24	16,75	73,7	554,5	
Среда 06.05.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	3	5	10	99	3/1997
	Каша Дружба молочная, масло сливочное	200/5	6,5	6	9,15	136	ТТК№345,24 14/2005
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	151	693/2004
	Йогурт	1/130	3,7	2,8	11,9	113,88	ТН
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		735	18,7	18,8	75,55	569,88	
Четверг 07.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Гуляш	50/50	10,5	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
Итого:		572	18,6	17,92	74,35	481	
Пятница 08.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	16,25	18,5	38	343	ТТК№30
	АК 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
Итого:		538	19,25	18,9	76,9	501	

*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

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



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 04.05.2026							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	1,2	0	6,6	30	ТН
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	30	173,8	139/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	13	18	21,4	335	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	25,7	25,7	102,8	729,8	
Вторник 05.05.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	7,6	8,2	32	170	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
	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:		753	25,44	24,05	102,1	708	
Среда 06.05.2026							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	17,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлета "Домашняя"	90	11,3	14	12,4	205	271/2005
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,4	5,8	20,4	186	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		948	26,2	24,4	105,6	797	
Четверг 07.05.2026							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,8	6,7	16	153	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	10,5	12,4	3,5	163	437/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	190/5	4,4	7,8	38	210,5	469/1994 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:		840	25,8	27,62	104,85	730,5	
Пятница 08.05.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,4	0	2,2	9	ТН
	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	7,8	6	34,6	204	140/2004 Т8/1996
	Жаркое "Сюрприз"	55/190	15,25	18,5	30,5	343	ТТК№30
	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
	Итого:		758	26,05	24,9	104	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



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 04.05.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему с филе куриным	50/210	18	22	40,5	518,8	ТТК№2/2
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	120	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого:		577	24,6	28,4	95,1	758,8	
Вторник 05.05.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	13	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/3	4,5	8	41,2	224,2	469/1994 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:		556	20,8	18,4	76,6	544,9	
Среда 06.05.2026							
Завтрак	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	8,8	7,5	24,9	210	ТТК№103 528/1994
	Каша пшенная вязкая	200	9	11	32	234	Т4/1994
	АК 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:		705	18,2	18,5	82,1	582	
Четверг 07.05.2026							
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	
Пятница 08.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,8	0,1	2,5	14	ТН
	Жаркое "Сюрприз"	40/160	13	17,9	29,5	330	ТТК№30
	АК 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 с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 04.05.2026							
Полдник	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/40	9	7,9	25	220	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		525	18,64	15,1	97,3	626,7	
Вторник 05.05.2026							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/4	15,5	10,9	29,7	274,6	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:		529	18,6	11,3	68,9	454,6	
Среда 06.05.2026							
Полдник	Птица запеченная (бедро)	120	20,7	23,4	0,24	251,16	ТТК№32,1
	Рис отварной, масло сливочное	180/6	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:		539	27,6	36,4	73,24	723,56	
Четверг 07.05.2026							
Полдник	Бутерброд с повидлом	5/20/25	1,7	4,3	23,5	134	2/2004
	Каша Янтарная, масло сливочное	150/7	6,5	12	33,7	256	305/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		607	10,4	18,5	97,6	577,3	
Пятница 08.05.2026							
Полдник	Макароны запеченные с сыром, масло сливочное	180/8	9,82	13,3	44,09	343,84	ТТК№226 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
	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 одного учащегося составляет 87 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



Полдник ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 04.05.2026							
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 05.05.2026							
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 06.05.2026							
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 07.05.2026							
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 08.05.2026							
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	

*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 04.05.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	7	7,1	30	173,8	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленные с соусом красным основным	75/40	9	7,9	25	220	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	160	5,7	9	25	230	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
Итого:		700	23,8	24,2	107,9	742,8	
Вторник 05.05.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, фрикадельки мясные	200/20	7,6	8,2	32	170	132/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	13	5,6	4,2	201	ТТК№20
	Рис отварной	160	4	16,4	45	245,3	465/1994
	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:		713	27,4	30,6	116,9	769,3	
Среда 06.05.2026							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	200/20	5,8	4	19,8	135	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	90	12,6	12,24	14,5	234	ТТК№52
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/5	4,5	9,2	37	219	469/1994 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
Итого:		755	25,5	25,84	103,2	718	
Четверг 07.05.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	5,8	6,7	16	153	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
	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:		713	24,97	25,75	108,72	729,3	
Пятница 08.05.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	200/20	7,8	6	34,6	204	140/2004 Т8/1996
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,84	4,36	31	201	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:		705	27,84	24,06	104	720,8	

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

Согласовано

Директор Школы № 3



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

Обед от 12 и старше за родительскую плату

Обед от 12 и старше за родительскую плату							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 04.05.2026							
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	9	7,9	25	220	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	210	5,7	7,2	32,9	230	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
Итого:		800	27,2	28,1	115	826,3	
Вторник 05.05.2026							
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	13	5,6	4,2	201	ТТК№20
	Рис отварной	180	4,6	15	48,6	275	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:		800	31,53	28,35	118,6	861,5	
Среда 06.05.2026							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	6,75	4,45	24,55	161	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные	190	4,4	9,2	42	270	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	114,95	823	
Четверг 07.05.2026							
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	25	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	190	3,9	12,6	34,5	290	472/1994
	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
Итого:		808	31,2	29,8	114,9	816,5	
Пятница 08.05.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/10	5,9	5	23,9	154,4	140/2004 Т8/1996
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	8,4	36	293	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:		828	29,94	27,5	115,2	835,2	

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

Согласовано
Директор Школы № 3



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 04.05.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	250	10,4	12,8	29,2	257,3	139/2004
	Тефтели из мяса птицы рубленые с соусом красным основным	75/30	8,8	7,5	24,9	210	ТТК№103 528/1994
	Макаронные изделия отварные	190	4,3	5,3	29,5	173	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
	Баранка Сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		813	29	28,7	134,7	892,1	
Вторник 05.05.2026							
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	13	5,6	4,2	201	ТТК№20
	Рис отварной	220	7	20	50	310	465/1994
	АК 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	36,33	33,75	135,9	968,5	
Среда 06.05.2026							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	6,75	4,45	24,55	161	133/2004 Т1/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	4,4	9,8	42	290	469/1994 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:		837	32,35	31,25	121,55	903	
Четверг 07.05.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	10	5,5	11	135	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	25	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/10	4,62	17,15	43	313,8	472/1994 14/2005
	АК 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:		856	33,02	35,05	127,8	863,8	
Пятница 08.05.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядина отварная	250/20	7,5	6	23,9	179,8	140/2004 Т8/1996
	Сарделька "Любительская"	80/30	12,9	13,5	6,7	173,8	ТТК№65
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/5	6,44	8,4	36	293	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:		843	31,54	28,5	115,2	860,6	

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