

Согласовано
Директор Школы №3



Утверждаю
Директор МАОУ «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		
Вторник 12.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,86	27,2	ТН
	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, масло сливочное	150/5	3,5	9,1	19,28	183	469/1994 14/2005
	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:		560	16,4	15,2	67	477,6	
Среда 13.05.2026							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	190	4,8	6	21,3	191	465/1994
	АК Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	15	110	ТН
Итого:		593	19,1	19,6	75,6	582,5	
Четверг 14.05.2026							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,2	4	31,2	182,4	Т4/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Фрукты в ассортименте	1/150	0,6	0,5	15	78	ТН
Итого:		590	19,2	19,7	76,9	575,7	
Пятница 15.05.2026							
Завтрак	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Рыба аппетитная	90	13,2	10,9	0,45	274	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,78	8,5	48,17	182,5	472/1994 14/2005
	АК 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
Итого:		567	19,68	19,72	79,07	586,5	

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

Одобрено
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		
Вторник 12.05.2026							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,86	27,2	ТН
	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	9	9,5	34,6	235	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	8,5	19,28	183	469/1994 14/2005
	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:		780	25,4	24,1	101,6	712,6	
Среда 13.05.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	8,25	9,25	34,5	213,8	139/2004 Т17/1994
	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	170	4,3	4,8	19	170	465/1994
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,1	0	15,6	99	ТТК№37
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	4	6,5	15	110	ТН
Итого:		793	26,85	27,65	107,8	775,3	
Четверг 14.05.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	43,1	225	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	10,9	9,7	11,3	170	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	170	4,7	9,6	21,8	207,4	469/1994
	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:		723	26,3	26,6	108,1	732,4
Пятница 15.05.2026							
Обед	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,17	4,7	10	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	194,5	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:		820	26,25	26,02	105,97	799,7

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

огласовано
Директор Школы №3



Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 12.05.2026							
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	8	9,1	35,6	264	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	18,95	18,8	76,7	544	
Среда 13.05.2026							
Завтрак	Сарделька "Любительская"	80/40	7,8	6,7	6,8	110,5	ТТК№65
	Рис отварной	210	5,32	11,9	35,6	322	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		596	18,32	19,4	95	657,5	
Четверг 14.05.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	180	10,3	8,8	44	259	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:		580	18	18,4	84	544	
Пятница 15.05.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	15	9,3	14,2	201	ТТК№20
	Картофельное пюре	210	4,4	9,45	30,66	228,9	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	22,1	19,15	76,96	559,9	

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

огласовано
Директор Школы №3



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

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 12.05.2026							
Полдник	Блины с повидлом, масло сливочное	140/9	8,96	9,7	29,46	381,6	ТТК№104 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
Итого:		549	14,36	16,1	57,66	582,6	
Среда 13.05.2026							
Полдник	Пудинг из творога, соус сладкий	150/50	27,8	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	28,2	19,12	73,65	596,2	
Четверг 14.05.2026							
Полдник	Гарнировка: Помидор свежий	1/60	0,5	0,12	2,35	11	ТН
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		583	25,8	12,92	95,35	578	
Пятница 15.05.2026							
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
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		746	23,7	9,7	98,6	660,8	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей

огласовано
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		
Вторник 12.05.2026							
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	
Среда 13.05.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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	3,7	3,3	49,2	257,8	
Четверг 14.05.2026							
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	
Пятница 15.05.2026							
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	

*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		
Вторник 12.05.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/10	7	7,5	30	230	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	9,5	35,7	353	ТТК№71
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,5	13,8	62	ТН
Итого:		712	30,9	23,9	121,3	825	
Среда 13.05.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8	9	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		876	26,6	25,7	117,9	797,8	
Четверг 14.05.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	6,9	43,1	225	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	31	196,2	472/1994
	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
Итого:		737	27,18	29,6	114,9	776,2	
Пятница 15.05.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,17	4,7	10	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	160/7	8	13,4	47	320	465/1994 14/2005
	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:		720	23,67	23,7	101	714,2	

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

Одобрено
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		
Вторник 12.05.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/10	8	11,2	31	235	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	8,8	35,7	353	ТТК№71
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,5	13,8	62	ТН
Итого:		803	34,8	27,5	142,2	913	
Среда 13.05.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	12	29,1	217,3	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 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	28,5	28,5	119,7	830,3	
Четверг 14.05.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	45	230	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	250	472/1994
	АК Чай 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	28,4	30,3	118,8	844
Пятница 15.05.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофеле,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№60 405/1994
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,56	10,8	48,6	313	14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Итого:		811	32,56	28,2	125	873,5

*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

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 12.05.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	250/20	9	12	32	240	133/2004 Т1/1994
	Гречка по-купечески с филе куриным	50/160	17,3	8,8	35,7	353	ТТК№71
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6,5	13,8	62	ТН
Итого:		813	35,8	28,3	143,2	918	
Среда 13.05.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	250/20	12	13	30	220	139/2004 Т17/1994
	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
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		963	32	29,7	134,5	894	
Четверг 14.05.2026							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	45	230	110/2004 112/2004
	Фрикадельки в соусе	55/50	13,1	14,4	12,7	234	469/2004
	Картофельное пюре	220	4,5	10	30	251	472/1994
	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	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		860	33,6	31,9	149,6	980	
Пятница 15.05.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13,4	4,7	8,6	129,2	124/2004 Т17/1994
	Котлета рыбная	100	8,7	5,2	8,3	112	324/1994
	Рис отварной, масло сливочное	210/10	5	17,01	54	380,6	465/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		848	31,8	27,51	119,5	835,8	

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