



3

Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 25.05.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	8,2	20	173,8	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		530	18,15	17,9	71	503,8	
Вторник 26.05.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	12	10	0,2	163,7	ТТК№4,1 465/1994 14/2005
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	10,41	30,7	159,9	ТТК№46
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	
Итого:		698	19,2	20,81	76,8	556,6	

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



Завтрак с 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 25.05.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	8,2	20	173,8	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		530	18,15	17,9	71	503,8	
Вторник 26.05.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	12	10	0,2	163,7	ТТК№4,1
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	10,41	30,7	159,9	465/1994 14/2005
	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:		698	19,2	20,81	76,8	556,6	

*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»



Утверждено
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 25.05.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/20	7,3	6,3	27,5	181	140/2004 112/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	8,2	20	173,8	Т4/1994
	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:		766	26,45	24,6	105,5	706,8	
Вторник 26.05.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	200/20	5,8	6,5	19	147	110/2004 Т8/1996
	Птица запеченная (голень)	90	12	10	0,2	163,7	ТТК№4,1
	Рис отварной, масло сливочное	170/5	4,2	10,41	30,7	159,9	465/1994 14/2005
	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	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:		943	26,9	27,51	108,7	764,6	

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



Утверждено
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 25.05.2026							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	ТТК№52 528/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,44	9	31,4	216	Т4/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
Итого:		550	18,79	18,7	82,4	546	
Вторник 26.05.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	12,9	10,9	2,66	194,1	ТТК№4,1 528/1994
	Рис отварной	220	5,2	8,8	59,4	337,1	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:		573	20,9	20,1	97,76	684,2	

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



Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 25.05.2026							
Полдник	Пельмени отварные, масло сливочное	200/10	31	23,21	59,4	564	664/1994 14/2005
	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:		450	33,7	23,61	91,5	696	
Вторник 26.05.2026							
Полдник	Пудинг с фруктами, сладкий соус	200/50	4,4	13,68	53,55	275,4	ТТК№51 ТТК№67
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		450	9,4	20,08	62,95	395,4	

*Стоимость 1 комплекса на одного 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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 25.05.2026							
Полдник	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		385	3,9	3,3	53	280,8	
Вторник 26.05.2026							
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	

*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 25.05.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	200/10	6,9	5,7	25,1	161	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	18	20,9	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:		700	28,9	27	110,64	782	
Вторник 26.05.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	200/20	5,8	6,5	19	147	110/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	8,3	8,3	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная вязкая	160	7	8,7	50	285	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
Итого:		705	23,2	23,7	101,1	709	

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



Обед от 12 и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 25.05.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/10	7,4	6,9	30	189	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	18	20,9	48,54	419	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	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		925	27,9	28	120,44	830	
Вторник 26.05.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядина отварная	250/10	7	7,2	21	152	110/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша пшенная вязкая	200	8	11	57,9	420	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	27,6	27,6	115,42	875,8	

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



Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 25.05.2026							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки мясные	250/20	8	7,5	31	195	140/2004 112/2004
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/190	18	20,9	48,54	419	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:		943	29	28,8	125,44	847	
Вторник 26.05.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	9,6	25	160,25	110/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	9	4,62	173,8	ТТК№20
	Каша пшенная вязкая	200	8	11	57,9	420	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
Итого:		805	29,1	29,8	115,42	873,05	

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