

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		
Вторник 01.09.2026							
Завтрак	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,9	27,2	ТТК№41
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		700	19,2	19,1	78,3	577,2	
Среда 02.09.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	10,7	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	Т4/1994
	Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		695	19,1	19,64	77,4	584,7	
Четверг 03.09.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/5	4,9	5,8	27,5	220	Т4/2004 14/2005
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		680	18,7	18,3	75	579	
Пятница 04.09.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТТК№107
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	0,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	9,1	33,2	207	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		605	17,6	19,5	71,1	584	

*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



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 01.09.2026							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,86	27,2	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	7,5	8,5	30,1	224,6	139/2004 Т8/1996
	Плов по-домашнему	40/160	13,3	18,4	31,1	338	ТТК№2
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		920	26,7	27,6	108,36	801,8	
Среда 02.09.2026							
Обед	Борщ Сибирский, щипленок отварной	200/20	8,1	4,8	27	171	111/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	10	9,4	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	10,7	24,8	207,2	Т4/1994 14/2005
	АКНапиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Груша свежая	1/200	0,8	0,8	20	84	ТН
Итого:		918	26,5	26,04	104,4	778,9	
Четверг 03.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	16,1	129	124/2004 112/2004
	Бифштекс детский	90	9,1	13,5	3,2	235,2	ТТК№11
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	6,3	7,4	42,3	264,6	469/1994 14/2005
	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:		728	26,1	27,2	106,6	821,8	
Пятница 04.09.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	100	0,3	0,2	3,7	15	ТТК№107
	Рассольник Ленинградский, щипленок отварной	200/20	6,9	5,4	17,5	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	0,5	217	ТТК№32
	Картофельное пюре	190	4	9,1	33,2	207	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	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:		858	26,9	25,3	105,5	822	

*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

Полдник с 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 01.09.2026							
Полдник	Подкоголи с картофелем, масло сливочное	170/10	7,5	13,6	19,9	310	ТТК№69.1 14/2005
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:		405	14,4	20,2	42,2	491
Среда 02.09.2026							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкая подлива	150/50	25,33	16,35	37,47	370,5	362/2004 ТТК№25
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Итого:		600	26,93	17,95	68,07	553,8
Четверг 03.09.2026							
Полдник	Котлета куриная рубленая, соус красный основной	50/50	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	160	4,5	6,7	33	171	Т4/1994
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
	Итого:		635	17,4	15,7	84,6	555,4
Пятница 04.09.2026							
Полдник	Гарнировка: Помидор свежий	100	0,9	0,2	3,9	18	ТТК№108
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	628/1994
	Макароны запеченные с сыром	180	9,8	7,5	44,1	284	ТТК№226
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	ТН
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Итого:		715	17,8	22,6	107,9	673

*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	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 01.09.2026							
Полдник	Печенье Юбилей	1/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого:		367	2,9	3,4	38,6	202	
Среда 02.09.2026							
Полдник	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		392	3,8	3,3	49,4	259,8	
Четверг 03.09.2026							
Полдник	Печенье Юбилей	1/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	1,8	0,4	21	80	ТН
Итого:		367	3,3	3,5	47,4	217	
Пятница 04.09.2026							
Полдник	Печенье "Супер-континк"	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	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
Итого:		450	3,2	13	62	396	

*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 7-12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 01.09.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/10	5,9	7,1	23,3	199,2	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	12	7,6	4,4	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	150/3	4,3	8,4	35,3	221	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК №62
	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:		721	26,9	23,7	113,9	796,2	
Среда 02.09.2026							
Обед	Борщ Сибирский,цыпленок отварной	200/20	8,1	4,8	27	171	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	90	12,1	10,4	11,9	192	ТТК№60
	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТТК№61
	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:		748	28,5	23,9	115,8	776,2	
Четверг 03.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	18,1	129	124/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	200	5,7	8,2	47	293,7	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/2004
	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:		785	26,1	26,8	116,2	773,7	
Пятница 04.09.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,9	5,4	17,5	160	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,6	13,5	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	5,5	9,4	27,5	206	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		808	27,8	24,2	117,2	776,4	

*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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 01.09.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,4	9,5	29,1	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	210	4,5	5,6	31	309	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК №62
	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:		818	29,6	23,8	115,2	903	
Среда 02.09.2026							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/10	8,3	7	27	175	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	180	3,4	8,1	26,3	196,2	472/1994 14/2005
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№61
	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:		823	31,5	27,5	143,2	942,2	
Четверг 03.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,9	6,7	21,4	136,5	124/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	210	7,4	8,6	49,4	308	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	58	629/1994
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		1025	28,8	28,2	132,1	873,5	
Пятница 04.09.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	8,6	19,9	204	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,7	14,7	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	5,5	9,4	27,5	216	Т4/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		858	29,4	27,5	119,8	830,4

*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 и старше СВО, ОВЗ, Многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 01.09.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	9,7	9,5	29,1	242,4	139/2004 Т8/1996
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	220	7,7	9,9	41,7	323	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК №62
	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:		838	33,1	28,1	125,9	941,4	
Среда 02.09.2026							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,2	7	19,2	201	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	220	4,6	12,9	42,2	263	472/1994
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	34	164	ТТТК№61
	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	31,7	32,1	138,4	974	
Четверг 03.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	12	8,8	24,6	153	124/2004 112/2004
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	190	5,1	9,3	42,3	262	469/1994
	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
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	30	150	ТН
Итого:		875	34,4	37	148	914	
Пятница 04.09.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	8,4	19,9	204	132/2004 Т17/1994
	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,6	13,5	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	180	5	7,5	37,1	205	Т4/1994
	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		823	28	27,6	116,8	841,2	

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