

Согласовано
Директор Школы № 3



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского
питания
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		
Понедельник 21.09.2026							
Полдник	Блины с яблочным повидлом, масло сливочное	140/10	8,96	11,6	51,66	352	ТТК№104 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
Итого:		550	14,16	18	76,06	530	
Вторник 22.09.2026							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	45,3	16,35	31	355,5	362/2004
	Сладкая подлива	30	0	0	13	50	ТТК№25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		530	46,1	16,35	71	533,5	
Среда 23.09.2026							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	10,2	29,5	328,2	465/1994 14/2005
	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		588	20,6	28,3	90,1	755,8	
Четверг 24.09.2026							
Полдник	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		653	21	9,3	79,5	580	
Пятница 25.09.2026							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша "Янтарная", масло сливочное	150/10	9,75	19,85	50,55	402,5	305/2004 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
Итого:		610	21,65	37,45	85,35	756,2	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей

Согласовано
Директор Школы № 3



Утверждаю

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

Обед от 7 до 12 лет вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 21.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	15	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	3,9	37,25	260,6	469/1994
	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
Итого:		768	25,84	25,1	103,65	750,4	
Вторник 22.09.2026							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	5,3	5,68	18	163,2	139/2004 Т8/1996
	Рыба по школьному	90	9,6	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,7	29,5	230	465/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		788	25	24,84	100,55	757,4	
Среда 23.09.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	8,1	5,6	11,9	136	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	3,2	31	217,1	469/1994
	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
Итого:		728	26,95	24,9	110,4	767,1	
Четверг 24.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	5,5	12	132	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	11,4	10	18,1	135	437/2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	472/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	15,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		783	25,82	24,4	105,68	726,2	
Пятница 25.09.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107
	Солянка "Школьная"	200/20	7,9	5,94	32,6	145,2	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/5	6,3	7,6	40,1	297,6	469/1994 14/2005
	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:		798	26,42	26,54	105,94	788,7	

*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»



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 21.09.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	9	14	8,2	153	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	230	8,05	4,9	47,5	332,9	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:		555	19,15	19,1	83,6	604,9	
Вторник 22.09.2026							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	10,7	9,6	8,3	112	324/1994
	Рис отварной	210	5,25	8,4	56,7	321,3	465/1994
	АКЧай 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:		550	18,65	18,4	97,1	565,3	
Среда 23.09.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	200	12,3	7,2	39,4	243,2	Т4/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		600	19,8	18,4	76,8	546,9	
Четверг 24.09.2026							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	70/40	11,3	10,4	14,1	207,4	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	210	4,41	9,3	30,6	261	472/1994
	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:		553	18,31	20,1	76,6	598,4	
Пятница 25.09.2026							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/3	6	8,2	29,7	132,9	464/1994 14/2005
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		561	19,7	21,4	80,5	559,2	

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



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 21.09.2026							
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	
Вторник 22.09.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/200	1,5	0,3	18,5	70,5	ТН
Итого:		400	1,7	0,3	33,5	128,5	
Среда 23.09.2026							
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	
Четверг 24.09.2026							
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	
Пятница 25.09.2026							
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	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 36 рублей



Согласовано
Директор Школы №
общеобразовательная
школа № 3
г. Йошкар-Ола

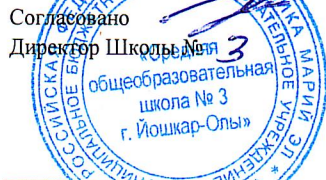


Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Обед с 7 до 12 за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 21.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров- цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,75	29,5	162,5	464/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		828	27,39	25,15	119,2	763,3	
Вторник 22.09.2026							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	200	4	4	15	139	139/2004
	Котлеты мясные	90	8,7	9,4	9,3	182	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/8	4,62	15,82	32,1	249	472/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		788	23,82	30,02	115,3	824	
Среда 23.09.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	5	11,9	126	110/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	9	5,2	46,6	270	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
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		768	29,7	28,8	132,3	870,8	
Четверг 24.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	5,5	12	132	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	90	10	10,4	12,5	192	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/4	4,5	10,16	35	234	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:		727	22,2	26,46	94,7	705	
Пятница 25.09.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107
	Солянка "Школьная"	200/20	7,9	5,94	32,6	145,2	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/4	9	13	40	302	ТТК№226 14/2005
	АКЧай 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:		747	23,72	19,74	132,44	705,8	

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



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 21.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров- цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,3	10,8	31	247,9	464/1994 14/2005
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	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:		865	27,15	27,5	120	839,9	
Вторник 22.09.2026							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/5	5	12,5	33,1	331	472/1994 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:		830	29,9	32,3	116,7	951	
Среда 23.09.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	7,1	6	13,5	137	110/2004
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,3	16	23	225	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	220	10	13	51,7	323,4	469/1994
	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
Итого:		838	30,9	35,6	133	876,4	
Четверг 24.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	12,2	6,4	20,5	181	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	10	35	214,5	465/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	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:		801	32,3	28,6	116,8	816,5	
Пятница 25.09.2026							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	200	10	12,2	44,5	320	ТТК№226
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	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:		936	27,35	27,5	115	816	

*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 21.09.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленные из бройлеров- цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,3	10,8	31	247,9	464/1994 14/2005
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		858	27,05	27,5	115	859,9	
Вторник 22.09.2026							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	8,8	7,3	22,3	192,4	139/2004 Т8/1996
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	4,2	12,7	31	315	472/1994 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:		830	31,7	34,2	114,6	960,4	
Среда 23.09.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	13,5	160,25	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	15,5	22,7	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5	37,25	260,6	469/1994
	АКЧай 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:		833	30,8	27,8	132,15	895,85	
Четверг 24.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13	7	20,5	160	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	200/9	4,8	12,48	38	305,3	465/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	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:		837	35,8	32,08	136,7	958,3	
Пятница 25.09.2026							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	240	12	14	53	380	ТТК№226
	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 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:		875	31,35	29,5	136,6	939	

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