

Согласовано
Директор Школы № 75
Иошкар-Ола



Гуськов

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



Завтрак 7-12 лет

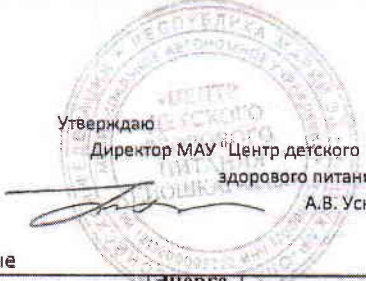
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Плов по-домашнему(с говядиной)	70/150	16	15,6	34,5	352	ТТК №7
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		720	18,7	19	75,4	587	
Вторник 28.10.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Гуляш из говядины	50/50	11,2	6	3,5	135	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, масло сливочное	200/10	5	13,1	41,64	293	Т4/1994, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано- пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
Итого:		603	19,18	19,7	78,7	587	
Среда 29.10.2025							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Сырники из рикотты, соус сладкий	210 (160/50)	13,7	15,1	49,3	367	ТТК№72, 67
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,20	0,00	9,30	80,00	ТН
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,8	77	585/1994
Итого		650	19,2	19,7	78,7	587	
Четверг 30.10.2025							
Завтрак	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рыба по-школьному	90	12,8	9,4	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	180	3,48	8,1	34,3	196	472/1994 14/2005
	АК Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		563	19,16	17,96	76,86	510	
Пятница 31.10.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	23,1	167	469/1994 14/2005
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	58	ТТК№54
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,60	0,00	6,00	60,00	ТН
	Итого		993	19,1	19,7	77,5	587,4

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

Согласовано
Директор Школы № 15



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



Обед от 12 лет и старше-ОБЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	12	11,2	29,1	243,4	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	210/7	7,9	9,3	53,55	334	469/1994
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		853	36,7	29,7	140,35	972,4	
Вторник 28.10.2025							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,2	7	19,2	208	111/2004, Т-17/1994
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК №39
	Картофельное пюре	200	4,1	9,6	38,3	218	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	33	136	ТТК№54
Итого:		803	38,4	23,6	115,4	816	
Среда 29.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	12	8,8	24,6	173	124/2004
	Котлета «Улыбка» с соусом сметано-томатным	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/6	6,8	8	45,9	287	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		996	31,2	26,8	115,5	844	
Четверг 30.10.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/4	5,4	10,6	50,1	242	ТТК№58 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		862	31,6	35	130,8	899	
Пятница 31.10.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т173/1994 Т33/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	200/10	4,8	10,2	46,1	276	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		846	32,1	35,6	137,3	953	

*Стоимость 1 комплекса обеда учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 82 рубля

Согласовано
Директор Школы №



Григорьев

Утверждаю

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



Обед от 12 и старше-СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т/-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180	5,8	9	39,3	277	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		816	32	27,7	126,1	890	
Вторник 28.10.2025							
Обед	Борщ Сибирский	250	6,6	5,8	19	172	111/2004
	Рыба по-школьному	100	20,5	5,9	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,2	9	38,4	219	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		806	35,9	21,5	113,7	764	
Среда 29.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	6,7	21,4	173	124/2004
	Котлета "Улыбка" с соусом сметанно-томатным	100 (70/30)	11,7	12,3	6,1	158	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	13,2	80	ТН
Итого		970	28,1	26,7	114,1	811	
Четверг 30.10.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	19,9	204	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,2	10,6	48,7	237	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		817	28,9	34,4	110,5	819	
Пятница 31.10.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994133/2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	190/3	4,8	10	46,1	328	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		829	32,1	35,4	137,3	1005	

*Стоимость 1 комплекса обеда на одного учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 75 рублей

Согласовано
 Директор Школы №15



Григорьев



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

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	1/17	1,3	3,1	11,4	79	ТН
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,6	0	11,59	60	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого		474	2,2	3,1	38,19	199	
Вторник 28.10.2025							
Полдник	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (150)	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		395	3	7,2	57	312	
Среда 29.10.2025							
Полдник	Печенье «Юбилей»	2/17	2,6	6,2	22,8	158	ТН
	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,6	0	11,59	60	ТН
	Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
Итого		484	3,6	6,2	53,19	299	
Четверг 30.10.2025							
Полдник	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
	Чай 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
Итого		457	3,3	13	56,4	372	
Пятница 31.10.2025							
Полдник	Печенье "Трио"	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	0,6	0	12	60	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		395	3	7,2	57	312	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

Согласовано
 Директор Школы № 5
 общеобразовательная
 школа № 5
 МОШКАР-ОГА



Д. И. Зинцова



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

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Полдник	Вареники с картофелем с маслом сливочным	200/10	7,5	13,6	19,9	310	ТТК №69 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК №54
Итого		460	16,3	20,4	55,1	552	
Вторник 28.10.2025							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) со сладким соусом	150/50	45,3	16,4	31,1	356	362/2004
	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	46,9	18	61,7	539,3	
Среда 29.10.2025							
Полдник	Котлета куриная рубленая	50	7,2	7,8	5,1	116	ТТК №52
	Каша гречневая вязкая. Масло сливочное	150/10	4,5	9,3	33	208	ТТК №58 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК №54
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого		617	16,4	17,5	91,1	576	
Четверг 30.10.2025							
Полдник	Сырники из рикотты, соус сладкий	200 160/40	15,50	15,10	48,50	365,00	ТТК №72, 67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
Итого		400	15,70	15,10	63,50	423,00	
Пятница 31.10.2025							
Полдник	Жаркое по-домашнему	50/150	22,5	8,1	11,5	243	436/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		442	25,3	14,1	35,5	385	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рубля



Обед с 7-12 лет вторая смена

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Понедельник 27.10.2025							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0	3	3,6	27	ТТК№50
	Суп картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Плов по-домашнему(с говядиной)	70/150	16	15,6	32,3	352	ТТК №7
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	11,9	68	ТТК№54
Итого	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	965	26,7	26,8	109,4	822		
Вторник 28.10.2025							
Обед	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,1	6,8	15,4	171	111/2004, Т-17/1994
	Гуляш из говядины	50/50	11,2	6	3,5	135	437/2004
	Каша гречневая рассыпчатая,масло сливочное	180/10	3,8	11,5	38,9	243	Т4/1994, 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Печенье Сормовское	1/50	1,8	2,7	14,8	114	ТН
Итого:	853	26,88	27,6	110,2	822		
Среда 29.10.2025							
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,34	10,8	ТН
	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,1	5,7	18,1	129	124/2004
	Котлета «Улыбка» с соусом сметано-томатным	110 (80/30)	10,1	10	5,9	166	112/2004
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	22,1	167	ТТК№13
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	15,8	77	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	14/2005
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	12,9	68	ТН
Итого	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	10	63	ТТК№54
	1208	26,86	27,52	110,2	821,8		
Четверг 30.10.2025							
Обед	Огурец свежий	60,0	0,48	0,06	2,16	9	ТН
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7	5,4	16,2	166	132/2004
	Рыба по-школьному	90	11,1	5,9	3,7	153	Т-17/1994
	Картофельное пюре, масло сливочное	200	4	13,8	35,9	281	ТТК№39
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	472/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	51	14/2005
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	58	ТТК№61
Итого	ТТК№54	828	26,88	25,76	107,6	802	
Пятница 31.10.2025							
Обед	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4	ТН
	Суп картофельный/рыбная консерва	220/20	6,9	7,9	19,8	163	133/2004
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	165	Т1/3/1994
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/10	5,9	11,1	25,1	167	ТТК№52
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	528/3/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	469/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	58	14/2005
	Итого	Фрукт: груша свежая	1 шт (1/250)	0,60	0,00	6,00	60,00
	1293	26,36	27,6	105,6	759,4	ТН	

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

Согласовано

Директор школы № 15

Утверждаю

Директор МАУ Центр детского

здорового питания

А.В.Усков

Завтрак от 12 лет и старше -родительская плата

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Завтрак	Шлов по-домашнему	40/160	16	18,8	44,7	412	ТТК №2
	АК Чай с лимоном	200/7	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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		665	20,5	19,4	98,7	679	
Вторник 28.10.2025							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	13,4	13,5	0,2	208	ТТК №32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/7	6	9	44	228	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		565	23,8	23,24	92,5	647	
Среда 29.10.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,9	9	10	149	3/1997
	Яйцо вареное	1 шт (40)	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	200/4	5,9	5,8	39	259	Т4/2004, 14/2005
	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		694	18,3	19,4	74,5	609	
Четверг 30.10.2025							
Завтрак	Рыба по-школьному	100	20,5	7,9	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	472/1994
	АК 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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		558	31,3	17,9	98,4	642	
Пятница 31.10.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК №52 528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,1	10,4	43,6	338	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		563,0	20,5	19	85,8	628,4	

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

Согласовано
Директор Школы №



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"

А.В.Усков



Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	250/10	9,4	9,5	29,1	218	139/2004 Т/1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180	5,8	9	39,3	277	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		816	32	27,7	126,1	890	
Вторник 28.10.2025							
Обед	Борщ Сибирский	250	6,6	5,8	19	208	111/2004
	Рыба по-школьному	100	22,7	6,6	4,1	170	ТТК№39
	Картофельное пюре	190	4,1	9,6	38,3	218	472/1994
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	33	136	ТТК№54
Итого:		806	38	22,8	115,2	816	
Среда 29.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,4	6,7	24,6	173	124/2004
	Котлета "Улыбка" с соусом сметанно-томатным	100 (70/30)	10	9,8	6,7	183	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	263	469/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	69	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого		970	26,4	24,2	114,9	836	
Четверг 30.10.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/20	8,5	6,6	20,9	204	152/2004 1- 17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,2	10,6	48,7	237	ТТК№58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	15,9	61	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,60	6,00	13,80	62,00	ТН
Итого		817	28,9	34,4	114,5	819	
Пятница 31.10.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	8,4	11	24,3	200	Т1/3/1994133/ 2004
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК №63
	Рис отварной, масло сливочное	190/3	4,8	10	46,1	328	465/1994 14/2005
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		829	32,1	35,4	137,3	1005	

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

Согласовано
Директор школы №



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



Обед от 7 до 12 лет за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 27.10.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, говядина отварная	200/10	6,1	7,6	23,3	174	139/2004 Т8-1996
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	12	8,4	4,8	174	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	180/3	5,1	10,1	42,2	264	469/1994 14/2005
	Компот Изюминка	200	0,4	0	21,1	85	ТТК№62
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		736	25,8	26,5	107,3	765	
Вторник 28.10.2025							
Обед	Борщ Сибирский	200	7,1	6,8	15,4	171	111/2004
	Рыба по-школьному	90	20,5	5,9	3,7	153	ТТК№39
	Картофельное пюре, масло сливочное	200/5	6,8	9	31,8	255	472/1994 14/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84	ТТК№61
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		753	38,7	22,3	100,5	792	
Среда 29.10.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	200/20	6,1	5,7	26,3	129	124/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка" с соусом сметанно-томатным	100 (70/30)	10,1	9,9	5,5	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	160	4,6	6,6	37,6	264	469/1994
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		720	23,3	22,6	100,5	705	
Четверг 30.10.2025							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	7	5,4	16,2	166	132/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	10,5	11	0,2	197	ТТК№100,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	170/5	5,1	10	47,1	230	ТТК№5814 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	12,9	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		778	28,8	27,2	107,3	841	
Пятница 31.10.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	6,9	9	19,8	163	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	90	12,2	11,4	14,7	234	ТТК №52 ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	180/8	4,54	7,2	43,7	276	469/1994
	АК 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	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		756	28,14	28,2	125,8	883	

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