

Согласовано  
Директор Школы №



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             |                         |                      |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |  |            |                  |             |               |                         |                      |
| Обед                          | Салат из квашеной капусты                            | 60         | 0                | 3           | 4,86          | 27,2                    | ТТК№72               |
|                               | Суп картофельный, рыбная консерва                    | 200/20     | 7,8              | 9           | 29,6          | 160                     | 133/2004<br>Т1/1994  |
|                               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным   | 50/50      | 8,35             | 9,3         | 9,2           | 150                     | ТТК№52<br>528/1994   |
|                               | Макаронные изделия отварные                          | 150        | 6,3              | 4,1         | 25            | 240                     | 469/1994             |
|                               | 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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>770</b> | <b>25,15</b>     | <b>25,8</b> | <b>100,76</b> | <b>709,2</b>            |                      |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |  |            |                  |             |               |                         |                      |
| Обед                          | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной       | 200/20     | 6,3              | 6,6         | 27            | 225,8                   | 139/2004<br>Т17/1994 |
|                               | Гуляш  | 50/50      | 11,4             | 6           | 3,5           | 135                     | 437/2004             |
|                               | Рис отварной   | 200        | 5                | 13          | 34            | 302                     | 465/1994             |
|                               | АК Напиток Апельсиновый                              | 200        | 0,2              | 0           | 19,8          | 77                      | 699/2004             |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 1/33       | 2,4              | 0,4         | 16,9          | 72                      | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>753</b> | <b>25,3</b>      | <b>26</b>   | <b>101,2</b>  | <b>811,8</b>            |                      |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |  |            |                  |             |               |                         |                      |
| Обед                          | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные      | 200/20     | 8,1              | 6,9         | 15,3          | 186                     | 110/2004<br>112/2004 |
|                               | Котлета "Улыбка"                                     | 70/30      | 11,2             | 8,9         | 8,3           | 150                     | ТТК№13               |
|                               | Макаронные изделия отварные                          | 150        | 3,5              | 7,5         | 46,1          | 239                     | 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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>703</b> | <b>25,4</b>      | <b>23,7</b> | <b>101,6</b>  | <b>705</b>              |                      |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |  |            |                  |             |               |                         |                      |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20     | 6,3              | 5,7         | 18            | 129,2                   | 124/2004<br>Т17/1994 |
|                               | Рыба аппетитная                                      | 90         | 13,2             | 14,9        | 0,45          | 274                     | ТТК№32               |
|                               | Картофельное пюре, масло                             | 180/5      | 2,78             | 4           | 44            | 191                     | 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                                 | 1/33       | 2,4              | 0,4         | 16,9          | 72                      | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>760</b> | <b>26,88</b>     | <b>25,2</b> | <b>107,45</b> | <b>787,2</b>            |                      |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |  |            |                  |             |               |                         |                      |
| Обед                          | Гарнировка: Огурец свежий                            | 60         | 0,4              | 0           | 2,2           | 9                       | ТН                   |
|                               | Солянка "Школьная"                                   | 200/20     | 8                | 5,4         | 30,6          | 132                     | ТТК№70               |
|                               | Птица запеченная (голень)                            | 90         | 11,3             | 10          | 0,2           | 173,7                   | ТТК№4,1              |
|                               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное               | 200/5      | 4,3              | 10,7        | 38,5          | 240                     | ТТК№58<br>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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>808</b> | <b>26,8</b>      | <b>26,5</b> | <b>107,2</b>  | <b>707,7</b>            |                      |

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

Согласовано

Директор Школы №1

Муниципальное образовательное учреждение  
«Общественная школа №1  
Июшкар-Олы»

Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского

здорового питания"

А.В.Усков

Обед от 12 и старше СВО, ОВЗ и многодетные

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры          |
|-------------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------|
|                               |  |            | Б                | Ж            | У             |                         |                      |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Суп картофельный, рыбная консерва                      | 250/10     | 5,75             | 3,35         | 24,15         | 145,5                   | 133/2004<br>Т1/1994  |
|                               | Каша гречневая по-купечески с филе куриным             | 60/160     | 14,5             | 18           | 15            | 333                     | ТТК№71               |
|                               | 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               |
|                               | Печенье Сормовское                                     | 1/50       | 4                | 6,5          | 33            | 210                     | ТН                   |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>821</b> | <b>31,15</b>     | <b>28,85</b> | <b>133,85</b> | <b>951,5</b>            |                      |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной         | 250/20     | 15,3             | 7,4          | 29,2          | 243,3                   | 139/2004<br>Т17/1994 |
|                               | Плов по-домашнему                                      | 50/160     | 12               | 17           | 29,8          | 316                     | ТТК№2                |
|                               | АК 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               |
|                               | Печенье "Юбилей"                                       | 1/17       | 1,3              | 3,2          | 11            | 78                      | ТН                   |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>930</b> | <b>31,4</b>      | <b>28</b>    | <b>117,9</b>  | <b>873,3</b>            |                      |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные | 250/20     | 9                | 6,5          | 14,8          | 160,25                  | 110/2004<br>112/2004 |
|                               | Сарделька "Любительская"                               | 80/40      | 12,87            | 13,53        | 6,7           | 173                     | ТТК№65               |
|                               | Макаронные изделия отварные, масло сливочное           | 220/10     | 4,7              | 11           | 50            | 306,6                   | 469/1994<br>14/2005  |
|                               | 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                                   | 1/33       | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>880</b> | <b>31,07</b>     | <b>31,63</b> | <b>116,3</b>  | <b>830,85</b>           |                      |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б               | 250        | 4,5              | 4,4          | 10,5          | 96,5                    | 124/2004             |
|                               | Рыба по-школьному                                      | 100        | 16,5             | 8            | 4,1           | 170                     | ТТК№39               |
|                               | Рис отварной, масло сливочное                          | 200/10     | 4,8              | 14,85        | 51,3          | 365,3                   | 465/1994<br>14/2005  |
|                               | АК Компот Яблочный                                     | 200        | 0,9              | 0            | 18,3          | 75                      | ТТК№68               |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 2/33       | 4,8              | 0,8          | 33,8          | 144                     | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>826</b> | <b>31,5</b>      | <b>28,05</b> | <b>118</b>    | <b>850,8</b>            |                      |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Солянка "Школьная"                                     | 250/20     | 11,25            | 6,75         | 8,5           | 165                     | ТТК№70               |
|                               | Птица запеченная (голень), соус красный основной       | 90/30      | 15,6             | 11,2         | 3,5           | 200,9                   | ТТК№4,1<br>528/1994  |
|                               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное                 | 200/5      | 2                | 10,7         | 71            | 322                     | ТТК№58               |
|                               | 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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>838</b> | <b>31,45</b>     | <b>29,05</b> | <b>114,9</b>  | <b>817,9</b>            |                      |

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



Обед от 12 и старше за родительскую плату

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры          |
|-------------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------|
|                               |  |            | Б                | Ж            | У             |                         |                      |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Суп картофельный, рыбная консерва                      | 250/10     | 5,75             | 3,35         | 24,15         | 145,5                   | 133/2004<br>Т1/1994  |
|                               | Каша гречневая по-купечески с филе куриным             | 50/160     | 17               | 18,5         | 32            | 353                     | ТТК№71               |
|                               | Чай 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               |
|                               | Печенье Сормовское                                     | 1/50       | 4                | 6,5          | 33            | 210                     | ТН                   |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>803</b> | <b>33,15</b>     | <b>29,15</b> | <b>146,85</b> | <b>960,5</b>            |                      |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной         | 250/10     | 15,3             | 7,4          | 29,2          | 243,3                   | 139/2004<br>Т17/1994 |
|                               | Плов по-домашнему                                      | 50/160     | 13,4             | 19,7         | 38            | 380                     | ТТК№2                |
|                               | АК 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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>903</b> | <b>31,5</b>      | <b>27,5</b>  | <b>115,1</b>  | <b>859,3</b>            |                      |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные | 250/20     | 9                | 6,5          | 14,8          | 160,25                  | 110/2004<br>112/2004 |
|                               | Сарделька "Любительская"                               | 80/40      | 12,87            | 13,53        | 6,7           | 230                     | ТТК№65               |
|                               | Макаронные изделия отварные                            | 180        | 4,2              | 7            | 49            | 250                     | 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               |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/33       | 2,4              | 0,4          | 16,9          | 72                      | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>828</b> | <b>30,57</b>     | <b>27,63</b> | <b>115,3</b>  | <b>831,25</b>           |                      |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б               | 250        | 4,5              | 4,4          | 10,5          | 96,5                    | 124/2004             |
|                               | Рыба по-школьному                                      | 100        | 10               | 16,6         | 9,1           | 260                     | ТТК№39               |
|                               | Рис отварной   | 190        | 4                | 6,4          | 43,2          | 245,3                   | 465/1994             |
|                               | АК Компот Яблочный                                     | 200        | 0,9              | 0            | 18,3          | 75                      | ТТК№68               |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 2/33       | 4,8              | 0,8          | 33,8          | 144                     | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>806</b> | <b>24,2</b>      | <b>28,2</b>  | <b>114,9</b>  | <b>820,8</b>            |                      |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |  |            |                  |              |               |                         |                      |
| Обед                          | Солянка "Школьная"                                     | 250/20     | 11,25            | 6,75         | 8,5           | 165                     | ТТК№70               |
|                               | Птица запеченная (голень), соус красный основной       | 90/30      | 11,3             | 10           | 10            | 173,7                   | ТТК№4,1<br>528/1994  |
|                               | Каша гречневая вязкая                                  | 180        | 6                | 10,7         | 65            | 350                     | ТТК№58               |
|                               | 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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>803</b> | <b>31,15</b>     | <b>27,85</b> | <b>115,4</b>  | <b>818,7</b>            |                      |

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



Согласовано  
 Директор Школы №1  
 общеобразовательная  
 школа  
 №1  
 г. Йошкар-Олы

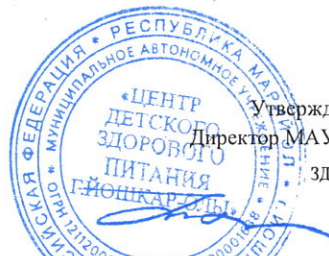


Утверждено  
 Директор МАУ "Центр детского  
 питания" здорового питания"  
 А.В.Усков

Завтрак с 7-12 лет

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры         |
|-------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------|
|                               |  |            | Б                | Ж            | У            |                         |                     |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |  |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Салат из квашеной капусты                          | 60         | 0                | 3            | 4,86         | 27,2                    | ТТК№72              |
|                               | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50      | 8,35             | 9,3          | 9,2          | 150                     | ТТК№52<br>528/1994  |
|                               | Макаронные изделия отварные                        | 180        | 8,2              | 6,8          | 29           | 164,4                   | 469/1994            |
|                               | АК 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              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>580</b> | <b>19,25</b>     | <b>19,5</b>  | <b>75,16</b> | <b>473,6</b>            |                     |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Гуляш  | 50/50      | 11,4             | 6            | 3,5          | 135                     | 437/2004            |
|                               | Рис отварной                                       | 200        | 5                | 13           | 34           | 302                     | 465/1994            |
|                               | Напиток Апельсиновый                               | 200        | 0,2              | 0            | 19,8         | 77                      | 699/2004            |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33       | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК№54              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>533</b> | <b>19</b>        | <b>19,4</b>  | <b>74,2</b>  | <b>586</b>              |                     |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |  |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Яйцо вареное                                       | 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        | 6,4              | 4,65         | 36,5         | 200                     | Т4/2004             |
|                               | АК Чай с сахаром                                   | 200        | 0,2              | 0            | 15           | 58                      | 628/1994            |
|                               | Фрукт: Яблоко свежее                               | 1/150      | 0,6              | 0,6          | 15           | 78                      | ТН                  |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>590</b> | <b>19,2</b>      | <b>18,85</b> | <b>76,8</b>  | <b>548</b>              |                     |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Рыба аппетитная                                    | 90         | 13,2             | 14,9         | 0,45         | 274                     | ТТК№32              |
|                               | Картофельное пюре, масло сливочное                 | 180/5      | 2,78             | 4            | 44           | 191                     | 472/1994<br>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              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>507</b> | <b>18,18</b>     | <b>19,1</b>  | <b>72,55</b> | <b>586</b>              |                     |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Гарнировка: Огурец свежий                          | 60         | 0,4              | 0            | 2,2          | 9                       | ТН                  |
|                               | Птица запеченная (голень)                          | 90         | 11,3             | 10           | 0,2          | 173,7                   | ТТК№4,1             |
|                               | Каша гречневая вязкая, масло сливочное             | 200/10     | 4,3              | 8            | 38,5         | 250                     | ТТК№58<br>14/2005   |
|                               | 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              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>593</b> | <b>18,8</b>      | <b>18,4</b>  | <b>76,6</b>  | <b>585,7</b>            |                     |

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



Завтрак от 12 лет и старше - родительская плата

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры         |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------------|
|                               |  |            | Б                | Ж           | У            |                         |                     |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |  |            |                  |             |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50      | 8,35             | 9,3         | 9,2          | 150                     | ТТК№52<br>528/1994  |
|                               | Макаронные изделия отварные                        | 220        | 7,1              | 9           | 35,36        | 262                     | 469/1994            |
|                               | АК 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              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>560</b> | <b>18,15</b>     | <b>18,7</b> | <b>76,66</b> | <b>544</b>              |                     |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |  |            |                  |             |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Котлеты мясные                                     | 100        | 14,1             | 13,6        | 16,3         | 260                     | ТТК№63              |
|                               | Рис отварной                                       | 220        | 5,57             | 8           | 41           | 250                     | 465/1994            |
|                               | Напиток Апельсиновый                               | 200        | 0,2              | 0           | 19,8         | 77                      | 699/2004            |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                               | 1/33       | 2,4              | 0,4         | 16,9         | 72                      | ТТК№54              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>553</b> | <b>22,27</b>     | <b>22</b>   | <b>94</b>    | <b>659</b>              |                     |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |  |            |                  |             |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Бутерброд с сыром                                  | 5/20/25    | 6,9              | 9           | 10           | 149                     | 3/1997              |
|                               | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"                 | 200        | 12               | 9,2         | 40,4         | 260                     | Т4/2004             |
|                               | АК Чай с сахаром                                   | 200        | 0,2              | 0           | 15           | 58                      | 628/1994            |
|                               | Фрукт: Яблоко свежее                               | 1/150      | 0,6              | 0,6         | 15           | 78                      | ТН                  |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>600</b> | <b>19,7</b>      | <b>18,8</b> | <b>80,4</b>  | <b>545</b>              |                     |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |  |            |                  |             |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Рыба по-школьному                                  | 100        | 15,5             | 8           | 29,7         | 245                     | ТТК№39              |
|                               | Картофельное пюре                                  | 220        | 4,4              | 10          | 32,12        | 239,8                   | 472/1994            |
|                               | 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              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>553</b> | <b>22,5</b>      | <b>18,4</b> | <b>93,72</b> | <b>614,8</b>            |                     |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |  |            |                  |             |              |                         |                     |
| Завтрак                       | Птица запеченная (голень), соус красный основной   | 90/30      | 15,9             | 10,9        | 2,66         | 194,1                   | ТТК№4.1<br>528/1994 |
|                               | Каша гречневая вязкая                              | 200        | 4,2              | 7,3         | 38,5         | 250,2                   | ТТК№58              |
|                               | АК 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                  |
|                               | Хлеб пшеничный                                     | 1/25       | 1,9              | 0,2         | 12,9         | 61                      | ТТК№54              |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>752</b> | <b>22,5</b>      | <b>18,4</b> | <b>79,46</b> | <b>645,3</b>            |                     |

\*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            |                         |                    |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |  |            |                  |              |              |                         |                    |
| Полдник                       | Вареники с картофелем, масло сливочное     | 200/10     | 24               | 16,4         | 32,4         | 381                     | ТТК№69<br>14/2005  |
|                               | Молоко питьевое ультрапастеризованное      | 1/200      | 5                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН                 |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 1/33       | 2,4              | 0,4          | 16,9         | 72                      | ТТК№54             |
|                               | Хлеб пшеничный                             | 1/25       | 1,9              | 0,2          | 12,9         | 61                      | ТТК№54             |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>468</b> | <b>33,3</b>      | <b>23,4</b>  | <b>71,6</b>  | <b>634</b>              |                    |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                    |
| Полдник                       | Пудинг из творога, соус сладкий            | 150/50     | 47,8             | 19,12        | 48,45        | 458,2                   | 362/2004<br>ТТК№67 |
|                               | 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                 |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>600</b> | <b>48,4</b>      | <b>19,12</b> | <b>77,45</b> | <b>619,2</b>            |                    |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |  |            |                  |              |              |                         |                    |
| Полдник                       | Гуляш из филе цыпленка                     | 60/50      | 24,6             | 6,16         | 4,6          | 173,8                   | ТТК№20             |
|                               | Рис отварной                               | 160        | 4                | 6,4          | 43,2         | 245,3                   | 465/1994           |
|                               | 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             |
|                               | Фрукт: Яблоко свежее                       | 1/150      | 0,6              | 0,6          | 15           | 78                      | ТН                 |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>653</b> | <b>31,8</b>      | <b>13,56</b> | <b>94,7</b>  | <b>627,1</b>            |                    |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                    |
| Полдник                       | Каша гречневая по-купечески с филе куриным | 60/160     | 18,1             | 8,9          | 37,4         | 369,8                   | ТТК№71             |
|                               | Напиток Ягодный                            | 200        | 0,04             | 0            | 16,6         | 69                      | ТТК№64             |
|                               | 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             |
|                               | Печенье "Юбилей"                           | 1/17       | 1,3              | 3,2          | 11           | 78                      | ТН                 |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>687</b> | <b>24,44</b>     | <b>12,9</b>  | <b>109</b>   | <b>740,8</b>            |                    |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                    |
| Полдник                       | Яйцо вареное                               | 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 "Янтарная"                            | 150        | 6,5              | 14,1         | 33,7         | 278,8                   | 305/2004           |
|                               | Чай с лимоном                              | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/1994           |
|                               | Молоко питьевое ультрапастеризованное      | 1/200      | 5                | 6,4          | 9,4          | 120                     | ТН                 |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>647</b> | <b>23,8</b>      | <b>34,1</b>  | <b>68,6</b>  | <b>670,8</b>            |                    |

\*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей

Согласовано  
Директор Школы №1



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           |                         |             |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |                                       |            |                  |             |             |                         |             |
| Полдник                       | 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          |
|                               | Печенье "Трио"                        | 1/45       | 2,2              | 7,2         | 30          | 194                     | ТН          |
| <b>Итого:</b>                 |                                       | <b>452</b> | <b>2,7</b>       | <b>7,2</b>  | <b>55,4</b> | <b>334</b>              |             |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |                                       |            |                  |             |             |                         |             |
| Полдник                       | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2              | 0           | 15          | 58                      | 628/1994    |
|                               | Печенье "Юбилей"                      | 2/17       | 2,6              | 6,4         | 22          | 156                     | ТН          |
|                               | Фрукт: Яблоко свежее                  | 1/150      | 0,6              | 0,6         | 15          | 78                      | ТН          |
| <b>Итого:</b>                 |                                       | <b>384</b> | <b>3,4</b>       | <b>7</b>    | <b>52</b>   | <b>292</b>              |             |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |                                       |            |                  |             |             |                         |             |
| Полдник                       | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2              | 0           | 15          | 58                      | 628/1994    |
|                               | Фрукт: Апельсин свежий                | 1/200      | 1,8              | 0,4         | 21          | 80                      | ТН          |
| <b>Итого:</b>                 |                                       | <b>400</b> | <b>2</b>         | <b>0,4</b>  | <b>36</b>   | <b>138</b>              |             |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |                                       |            |                  |             |             |                         |             |
| 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          |
| <b>Итого:</b>                 |                                       | <b>374</b> | <b>2,2</b>       | <b>3,8</b>  | <b>41,2</b> | <b>216</b>              |             |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |                                       |            |                  |             |             |                         |             |
| Полдник                       | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2              | 0           | 15          | 58                      | 628/1994    |
|                               | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200      | 5                | 6,4         | 9,4         | 120                     | ТН          |
|                               | Пряник                                | 1/42       | 2,6              | 6           | 13,8        | 62                      | ТН          |
| <b>Итого:</b>                 |                                       | <b>442</b> | <b>7,8</b>       | <b>12,4</b> | <b>38,2</b> | <b>240</b>              |             |

\*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 36 рублей



Обед с 7 до 12 за родительскую плату

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры          |
|-------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------|
|                               |  |            | Б                | Ж            | У            |                         |                      |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |  |            |                  |              |              |                         |                      |
| Обед                          | Суп картофельный, рыбная консерва                    | 200/10     | 4,8              | 2,9          | 19,4         | 119                     | 133/2004<br>Т1/1994  |
|                               | Каша гречневая по-купечески с филе куринным          | 50/160     | 15               | 13,9         | 32,9         | 353                     | 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               |
|                               | Печенье Сормовское                                   | 1/50       | 4                | 6,5          | 33           | 210                     | ТН                   |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>703</b> | <b>26,4</b>      | <b>23,7</b>  | <b>117,2</b> | <b>812</b>              |                      |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                      |
| Обед                          | Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной       | 200/10     | 13,2             | 6            | 23,4         | 199,8                   | 139/2004<br>Т17/1994 |
|                               | Плов по-домашнему                                    | 50/160     | 10,4             | 17,5         | 29,8         | 316                     | ТТК№2                |
|                               | АК 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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>853</b> | <b>26,4</b>      | <b>23,9</b>  | <b>101,1</b> | <b>751,8</b>            |                      |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |  |            |                  |              |              |                         |                      |
| Обед                          | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные      | 200/20     | 8,1              | 5,6          | 11,9         | 136,2                   | 110/2004<br>112/2004 |
|                               | Сарделька "Любительская"                             | 80/40      | 12,87            | 13,53        | 17           | 173                     | ТТК№65               |
|                               | Макаронные изделия отварные                          | 180        | 2,5              | 4,9          | 40,6         | 220                     | 469/1994             |
|                               | Чай с лимоном  | 200/7      | 0,3              | 0            | 15,2         | 60                      | 629/1994             |
|                               | Хлеб пшеничный                                       | 2/25       | 2,8              | 0,4          | 15,8         | 122                     | ТТК№54               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>777</b> | <b>26,57</b>     | <b>24,43</b> | <b>100,5</b> | <b>711,2</b>            |                      |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                      |
| Обед                          | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/10     | 8,5              | 4,1          | 8,5          | 103,2                   | 124/2004<br>Т17/1994 |
|                               | Рыба по-школьному                                    | 100        | 11,15            | 8,3          | 4,1          | 170                     | ТТК№39               |
|                               | Рис отварной, масло сливочное                        | 160/3      | 4                | 11           | 53           | 285                     | 465/1994<br>14/2005  |
|                               | АК 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               |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>706</b> | <b>26,95</b>     | <b>23,8</b>  | <b>100,8</b> | <b>705,2</b>            |                      |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |  |            |                  |              |              |                         |                      |
| Обед                          | Гарнировка: Огурец свежий                            | 60         | 0,4              | 0            | 2,2          | 9                       | ТН                   |
|                               | Солянка "Школьная"                                   | 200/20     | 9                | 5,4          | 6,8          | 132                     | ТТК№72               |
|                               | Макаронны запеченные с сыром                         | 180        | 9,82             | 11,9         | 47           | 375                     | ТТК№226              |
|                               | 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               |
|                               | Пряник   | 1/42       | 2,6              | 6            | 13,8         | 62                      | ТН                   |
| <b>Итого:</b>                 |  | <b>735</b> | <b>24,42</b>     | <b>23,7</b>  | <b>101,7</b> | <b>708</b>              |                      |

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

Согласовано  
Директор Школы №



Утверждаю

Директор МАУ "Центр детского  
здорового питания"

А.В.Усков



Полдник ГПД

| Прием пищи                    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|------|-------------------------|-------------|
|                               |                              |           | Б                | Ж    | У    |                         |             |
| <b>Понедельник 16.03.2026</b> |                              |           |                  |      |      |                         |             |
| Полдник                       | Чай с сахаром                | 200       | 0,2              | 0    | 15   | 58                      | 628/1994    |
|                               | Фрукт: Яблоко свежее         | 1/150     | 0,6              | 0,6  | 15   | 78                      | ТН          |
| Итого:                        |                              | 350       | 0,8              | 0,6  | 30   | 136                     |             |
| <b>Вторник 17.03.2026</b>     |                              |           |                  |      |      |                         |             |
| Полдник                       | Ватрушка с картофелем        | 100       | 11,3             | 11,3 | 23,5 | 269                     | ТТК№57      |
|                               | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200     | 0,2              | 0    | 10,2 | 80                      | ТН          |
| Итого:                        |                              | 300       | 11,5             | 11,3 | 33,7 | 349                     |             |
| <b>Среда 18.03.2026</b>       |                              |           |                  |      |      |                         |             |
| Полдник                       | Кеке Столичный               | 100       | 12               | 13   | 29,9 | 285                     | 701/1994    |
|                               | Чай с сахаром                | 200       | 0,2              | 0    | 15   | 58                      | 628/1994    |
| Итого:                        |                              | 300       | 12,2             | 13   | 44,9 | 343                     |             |
| <b>Четверг 19.03.2026</b>     |                              |           |                  |      |      |                         |             |
| Полдник                       | Пирожное Турбинка            | 100       | 6,4              | 20,3 | 45,2 | 420                     | ТТК№6       |
|                               | АК Компот Яблочный           | 200       | 0,9              | 0    | 18,3 | 75                      | ТТК№68      |
| Итого:                        |                              | 300       | 7,3              | 20,3 | 63,5 | 495                     |             |
| <b>Пятница 20.03.2026</b>     |                              |           |                  |      |      |                         |             |
| Полдник                       | Булочка Волжская             | 100       | 7,6              | 8,1  | 62,9 | 319                     | ТТК№2       |
|                               | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200     | 0,2              | 0    | 10,2 | 80                      | ТН          |
| Итого:                        |                              | 300       | 7,8              | 8,1  | 73,1 | 399                     |             |

\*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 35 рублей