Согласовано
Директор Школы № 31

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		
Понедельник 28.09.2026							
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**	
Вторник 29.09.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	10,25	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	24,8	184	464/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	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**	**19,25**	**19,5**	**76,2**	**577,7**	
Среда 30.09.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	324/3/1997
	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**	
Четверг 01.10.2026							
Завтрак	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	1,5	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:		**565**	**17,72**	**19,3**	**69,54**	**575,6**	
Пятница 02.10.2026							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	50/150	12	11,5	10,3	255	436/2004
	АКЧай 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
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	26	150	ТН
Итого:		**507**	**19,1**	**17,9**	**77,3**	**587**	

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

Согласовано
Директор Школы №

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 28.09.2026							
Завтрак	Плов по-домашнему	40/160	13,8	18,4	31,1	338	ТТК№2
	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 пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**650**	**18**	**18,8**	**82,1**	**598**	
Вторник 29.09.2026							
Завтрак	Птица запеченная (голень), соус красный основной	90/30	10,94	10,9	2,66	194,1	ТТК№4,1 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6,2	9,4	38,5	230,2	464/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**570**	**21,84**	**20,7**	**85,26**	**621,3**	
Среда 30.09.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	5,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/3/1997
	Каша рисовая молочная, масло сливочное	230/5	6,9	6,7	45	299	Т4/2004 14/2005
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**553**	**21,5**	**19,2**	**92,8**	**657,3**	
Четверг 01.10.2026							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре	210	4,4	9,45	36,7	228,9	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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**568**	**22,3**	**21,65**	**100,5**	**658,9**	
Пятница 02.10.2026							
Завтрак	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Макаронные изделия отварные	230	8,2	10,4	43,6	338	469/1994
	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:		**570**	**19,25**	**20,1**	**84,9**	**620**	

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

Согласовано
Директор Школы №31

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		
Понедельник 28.09.2026							
Обед	Гарнировка: Кукуруза сладкая	1/60	3	0,3	4,9	27,2	ТТК№41
	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	200/20	7,4	8,15	28,3	204	139/2004 112/2004
	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**	**26,6**	**27,25**	**106,6**	**781,2**	
Вторник 29.09.2026							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	200/20	7,1	4,8	27	171	111/2004 Т17/1994
	Птица запеченная (голень)	90	10,25	10	0,2	173,7	ТТК№4,1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	180/3	5,4	10,7	24,8	207,2	464/1994 14/2005
	АККомпот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	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**	**26,35**	**26,5**	**103,2**	**771,9**	
Среда 30.09.2026							
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**	
Четверг 01.10.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107
	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	200/20	6,5	5,4	20,5	166	132/2004 Т17/1994
	Рыба аппетитная	90	11,2	10	1,5	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:		**818**	**26,62**	**25,1**	**106,94**	**813,6**	
Пятница 02.10.2026							
Обед	Суп картофельный, рыбная консерва	200/20	5,3	9	37,2	165	133/2004 Т1/1994
	Жаркое по-домашнему	50/150	15	11,5	10,3	269	436/2004
	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
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	26	150	ТН
Итого:		**702**	**25,5**	**26,7**	**101,6**	**705**	

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

Согласовано
Директор Школы №

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 28.09.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,4	9,5	28,8	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	200/4	8	11,9	37,9	323,6	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:		**819**	**33**	**30,1**	**115,9**	**892,6**	
Вторник 29.09.2026							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/10	8,3	7	19,2	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	84	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**	**135,4**	**862,2**	
Среда 30.09.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельки мясные	250/20	12	8,8	24,6	153	124/2004 112/1994
	Сарделька "Любительская"	70/30	9,7	12,3	6,1	158	ТТК№65
	Макаронные изделия отварные	190	7,9	8,6	36	279	469/1994
	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
Итого:		**843**	**36**	**30,5**	**124,4**	**842**	
Четверг 01.10.2026							
Обед	Рассольник Ленинградский, цыпленок отварной	250/10	7,3	7,2	19,7	178	132/2004
	Биточки рубленые из филе птицы, соус красный основной	75/30	9	8,7	14,32	158,4	500/2004 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,2	13,1	38,5	267,2	464/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	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:		**853**	**29,6**	**29,8**	**131,32**	**914,6**	
Пятница 02.10.2026							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/10	6,7	6	36,3	159,4	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной	190	4,8	7,5	46,1	290,4	465/1994
	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:		**823**	**30,7**	**27,9**	**147,7**	**913,8**	

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

Согласовано
Директор Школы №7

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 28.09.2026							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные	250/20	13,1	11,9	34,1	262	139/2004 112/2004
	Гуляш из филе цыпленка	50/50	11	8,1	4,2	158	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	190	7,9	8,6	36	279	469/1994
	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
Итого:		**817**	**36,1**	**29**	**115,3**	**881**	
Вторник 29.09.2026							
Обед	Борщ Сибирский, цыпленок отварной	250/20	9,2	8,9	24	201	111/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Картофельное пюре, масло сливочное	210/5	4,3	16	40,2	288	472/1994 14/2005
	АККомпот из сухофруктов	200	0,2	0	34	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:		**843**	**31,4**	**37,1**	**141,2**	**919**	
Среда 30.09.2026							
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	7,9	8,6	36	279	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
	Печенье Сормовское	1/50	3	6	30	150	ТН
Итого:		**842**	**34,8**	**35,9**	**124,8**	**859**	
Четверг 01.10.2026							
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	8,7	14,32	158,4	500/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/9	6,2	16,9	38,5	282,6	464/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,9	0	16,1	117	704/2004
	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:		**867**	**30,8**	**34,8**	**131,52**	**956**	
Пятница 02.10.2026							
Обед	Суп картофельный, консерва рыбная	250/20	7,6	7,5	37,2	170	133/2004 Т1/3/1994
	Котлеты мясные	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	210/5	5,3	8,2	50,9	320,9	465/1994 14/2005
	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
Итого:		**850**	**31,6**	**29,9**	**149,4**	**941,9**	

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

СогласованоA1:H36
Директор Школы №

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 28.09.2026							
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**	
Вторник 29.09.206							
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**	
Среда 30.09.2026							
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**	
Четверг 01.10.2026							
Полдник	Печенье "Супер-контик"	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**	
Пятница 01.10.2026							
Полдник	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**392**	**3,4**	**6,6**	**43,8**	**198**	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 36 рублей

Согласовано
Директор Школы №31

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 ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 28.09.2026							
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**	
Вторник 29.09.2026							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный), сладкий соус	150/50	25,43	19,3	40,95	415,6	362/2004 ТТК№67
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/3/1997
	Печенье Трио	1/45	2,2	7,2	30	194	ТН
Итого:		**445**	**29,03**	**28,1**	**91,35**	**712,9**	
Среда 30.09.2026							
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	464/1994
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	37,6	115	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
Итого:		**685**	**16,8**	**15,1**	**105**	**591,4**	
Четверг 01.10.2026							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Гарнировка: Помидор свежий	60	0,9	0,2	3,9	18	ТН
	Бутерброд с маслом	10/25	1,9	8,5	12,9	136	628/1994
	Макароны запеченные с сыром	200	10,8	8,3	49	315,5	ТТК№226
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,4	81	ТТК№46
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		**735**	**24,1**	**28**	**87,9**	**733,5**	
Пятница 02.10.2026							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	60	0,42	0	1,14	6,6	ТН
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	10,7	8,8	37,29	366,6	ТТК№71
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого:		**530**	**14,96**	**9,2**	**80,83**	**564,2**	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 рублей