Согласовано
Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы"

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 09.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский, говядина отварная | 250/10 | 8,6 | 8 | 18,6 | 167,9 | 132/2004 Т8/1996 |
| | Птица запеченная (голень), соус красный основной | 90/30 | 15,2 | 10,71 | 1 | 196,56 | ТТК№4,1 528/1994 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 220/3 | 5,5 | 11,3 | 62 | 375,7 | 465/1994 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 |
| **Итого:** | | **861** | **33,8** | **30,61** | **126,4** | **931,16** | |
| **Вторник 10.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 250/20 | 12,2 | 6,4 | 14 | 152 | 124/2004 Т17/1994 |
| | Крокеты рыбные | 100 | 13,4 | 11,6 | 15 | 213 | ТТК№60 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 9 | 42 | 226 | 472/1994 |
| | АКНапиток из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 16,1 | 117 | 704/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **828** | **35,21** | **27,6** | **116,9** | **841** | |
| **Среда 11.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9 | 7 | 22 | 165 | 110/2004 112/2004 |
| | Садрелька "Любительская" | 80/40 | 13,8 | 14,2 | 11 | 179 | ТТК№65 |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 7,7 | 9,35 | 51,7 | 323,4 | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,8 | 0,4 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **900** | **37** | **31,35** | **142,6** | **921,4** | |
| **Четверг 12.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной | 250/20 | 12,7 | 9 | 42 | 190 | 140/2004 Т17/1994 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 9 | 29,8 | 265 | 464/1994 |
| | АККомпот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№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:** | | **853** | **33,65** | **28,1** | **144,5** | **883** | |
| **Пятница 13.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 250/20 | 10,8 | 7,7 | 22,5 | 207 | 139/2004 112/2004 |
| | Фрикадельки в соусе | 55/50 | 13,1 | 14,4 | 17 | 234 | 469/2004 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 230/7 | 8,1 | 13 | 55 | 370 | 469/1994 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **902** | **38,5** | **35,9** | **152,4** | **1065** | |

*Стоимость 1 комплекса обеда учащегося для школьников категории от 12 лет и старше составляет 87 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 09.11.2026** | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 250 | 6 | 5,25 | 18,6 | 142,5 | 132/2004 |
| | Птица запеченная (голень), соус красный основной | 90/30 | 15,2 | 10,71 | 1 | 196,56 | ТТК№4,1 528/1994 |
| | Рис отварной, масло сливочное | 180/3 | 4,5 | 10,8 | 48,6 | 300,7 | 465/1994 14/2005 |
| | 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:** | | **836** | **32,1** | **27,56** | **125,9** | **891,76** | |
| **Вторник 10.11.2026** | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 250/10 | 7,3 | 5,8 | 12 | 142 | 124/2004 Т17/1994 |
| | Крокеты рыбные | 100 | 13,4 | 11,6 | 15 | 213 | ТТК№60 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 9,3 | 38 | 203 | 472/1994 |
| | АКНапиток из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 16,1 | 117 | 704/2004 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **806** | **30,18** | **27,5** | **114,9** | **819** | |
| **Среда 11.11.2026** | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные | 250/20 | 9 | 7 | 22 | 165 | 110/2004 112/2004 |
| | Сарделька "Любительская" | 80/30 | 13,3 | 13,8 | 10,8 | 177 | ТТК№65 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,3 | 37,3 | 284,6 | 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 |
| **Итого:** | | **818** | **33,1** | **28,7** | **114,9** | **817,6** | |
| **Четверг 12.11.2026** | | | | | | | |
| Обед | Суп Картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9 | 8,6 | 39 | 186 | 140/2004 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 9 | 29,8 | 265 | 464/1994 |
| | 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:** | | **808** | **28,05** | **27,5** | **128,6** | **818** | |
| **Пятница 13.11.2026** | | | | | | | |
| Обед | Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 250/20 | 10,8 | 7,7 | 22,5 | 207 | 139/2004 112/2004 |
| | Фрикадельки в соусе | 55/50 | 13,1 | 14,4 | 17 | 234 | 469/2004 |
| | Макаронные изделия отварные | 190 | 6,9 | 7,3 | 34 | 291,3 | 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 |
| **Итого:** | | **805** | **33,5** | **29,8** | **105,6** | **864,3** | |

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

Директор МБОУ "СОШ № 31" г. Йошкар-Олы

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 09.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский, говядина отварная | 200/20 | 7 | 7,6 | 17,9 | 164,8 | 132/2004 Т8/1996 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 190/4 | 6,9 | 7,8 | 34 | 309,1 | 469/1994 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 |
| **Итого:** | | **772** | **26,75** | **25,3** | **105,9** | **814,9** | |
| **Вторник 10.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной | 200/20 | 4 | 5,36 | 8,44 | 132 | 124/2004 Т17/1994 |
| | Котлеты домашние | 90 | 11 | 11,1 | 12,42 | 218 | 271/2005 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/3 | 5,4 | 8,35 | 26,8 | 168,5 | 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 | 25,8 | 122 | ТТК№54 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **783** | **26,9** | **25,61** | **105,56** | **772,5** | |
| **Среда 11.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные | 200/20 | 5,55 | 5,6 | 12,9 | 101,2 | 110/2004 112/2004 |
| | Котлеты | 90 | 10 | 11,3 | 16 | 221,2 | 473/1997 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 190/4 | 6,9 | 7,8 | 34 | 309,1 | 469/1994 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 |
| **Итого:** | | **762** | **26,95** | **25,3** | **107,7** | **822,5** | |
| **Четверг 12.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,42 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | ТТК№107 |
| | Суп Картофельный с макаронными изделиями, цыпленок отварной | 200/20 | 7,83 | 5,2 | 20,7 | 148 | 140/2004 Т17/1994 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 50/150 | 14 | 19 | 24 | 280 | ТТК№30 |
| | АККомпот 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 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:** | | **938** | **26,95** | **24,86** | **106,6** | **731,6** | |
| **Пятница 13.11.2026** | | | | | | | |
| **Обед** | Суп Картофельный с бобовыми, фрикадельки мясные | 200/20 | 5,35 | 6,6 | 16 | 162,3 | 139/2004 112/2004 |
| | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/150 | 15,4 | 18,55 | 20,3 | 347,2 | ТТК№2/2 |
| | Компот из свежих яблок и ягод | 200 | 0,1 | 0 | 23,1 | 99 | ТТК№37 |
| | 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 |
| | Фрукт: Мандарин свежий | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 15 | 38 | ТН |
| **Итого:** | | **778** | **25,95** | **25,95** | **104,2** | **779,5** | |

*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

Полдник ОВЗ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **Понедельник 09.11.2026** | | | | | | | |
| **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 10.11.2026** | | | | | | | |
| **Полдник** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: Апельсин свежий | 1/170 | 1,2 | 0,2 | 15,7 | 59,9 | ТН |
| **Итого:** | | **370** | **1,4** | **0,2** | **30,7** | **117,9** | |
| **Среда 11.11.2026** | | | | | | | |
| **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** | |
| **Четверг 12.11.2026** | | | | | | | |
| **Полдник** | Печенье Сормовское | 1/50 | 4 | 6,5 | 33 | 210 | ТН |
| | Напиток из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 16,1 | 117 | 704/2004 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 1/200 | 0,2 | 0 | 10,2 | 80 | ТН |
| **Итого:** | | **450** | **5,1** | **6,5** | **59,3** | **407** | |
| **Пятница 13.11.2026** | | | | | | | |
| **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 №

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 09.11.2026** | | | | | | | |
| **Полдник** | Подкоголи с картофелем, масло сливочное | 170/10 | 20,4 | 18,28 | 27,54 | 329,4 | ТТК№69.1 14/2005 |
| | 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:** | | **405** | **27,3** | **24,88** | **49,84** | **510,4** | |
| **Вторник 10.11.2026** | | | | | | | |
| **Полдник** | Манник | 200 | 7,8 | 17,5 | 69,3 | 344 | ТТК№5 |
| | Соус сладкий | 40 | 2,5 | 2,6 | 17,3 | 102,6 | ТТК№67 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 70 | ТН |
| | Конфета вафельная "Ух ты" | 1/30 | 1,2 | 10,3 | 17,3 | 120 | ТН |
| **Итого:** | | **620** | **12,3** | **30,4** | **130,9** | **694,6** | |
| **Среда 11.11.2026** | | | | | | | |
| **Полдник** | Гуляш | 50/50 | 16,4 | 6 | 3,5 | 135 | 437/2004 |
| | Рис отварной | 180 | 4,5 | 9,2 | 48,6 | 275,4 | 465/1994 |
| | Напиток Ягодный | 200 | 0,04 | 0 | 16,6 | 69 | ТТК№64 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **505** | **22,84** | **15,4** | **81,6** | **540,4** | |
| **Четверг 12.11.2026** | | | | | | | |
| **Полдник** | Макароны, запеченные с сыром | 180 | 11,7 | 9 | 52,92 | 340 | ТТК№226 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103,3 | 762/1997 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное | 1/200 | 5 | 6,4 | 9,4 | 120 | ТН |
| | Фрукт: яблоко свежее | 1/150 | 0,6 | 0 | 12 | 70 | ТН |
| **Итого:** | | **730** | **18,7** | **17** | **94,72** | **633,3** | |
| **Пятница 13.11.2026** | | | | | | | |
| **Полдник** | Гарнировка: Помидор свежий | 1/60 | 0,33 | 0,6 | 1,14 | 14,4 | ТТК№108 |
| | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 6,1 | 26,8 | 146,3 | 464/1994 |
| | 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 |
| **Итого:** | | **565** | **16,18** | **16,2** | **60,24** | **451,7** | |

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 87 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 09.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,5 | 8,5 | 35 | 294,2 | 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:** | | **558** | **20,35** | **18,4** | **89** | **635,2** | |
| **Вторник 10.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Котлеты домашние, соус красный основной | 90/30 | 12 | 12,1 | 14,88 | 238,4 | 271/2005 528/1994 |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 6 | 6,8 | 29,7 | 177,7 | 464/1994 |
| | АКЧай 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 |
| **Итого:** | | **553** | **20,8** | **19,3** | **80,28** | **569,1** | |
| **Среда 11.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 4,5 | 3,9 | 14 | 134 | 2/2004 |
| | Каша "Дружба" молочная | 250 | 8,5 | 13 | 51,25 | 384,3 | ТТК№345 |
| | АКЧай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Напиток "Немолоко" | 1/200 | 4 | 1,4 | 9 | 120 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **725** | **19,1** | **18,5** | **102,15** | **757,3** | |
| **Четверг 12.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйца вареные | 1/40 | 3,5 | 3 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Гарнировка: Огурец свежий | 1/100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | ТТК№107 |
| | Макароны, запеченные с сыром | 240 | 13 | 15 | 58,6 | 378,6 | ТТ№226 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 20,8 | 84 | ТТК№61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/33 | 2,4 | 0,4 | 16,9 | 72 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **613** | **19,8** | **18,5** | **98,5** | **608,6** | |
| **Пятница 13.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Биточки рубленые из птицы, соус красный основной | 75/30 | 9 | 8,6 | 13,5 | 158,4 | 500/2004 528/1994 |
| | Рис отварой | 180 | 4,5 | 9,2 | 48,6 | 275,4 | 465/1994 |
| | АКЧай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2/33 | 4,8 | 0,8 | 33,8 | 144 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **551** | **18,5** | **18,6** | **110,9** | **635,8** | |

*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

Завтрак с 7-12 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **Понедельник 09.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Котлета куриная рубленая с соусом красным основным | 50/50 | 8,35 | 9,3 | 9,2 | 150 | ТТК№52 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное | 190/4 | 6,9 | 7,8 | 34 | 309,1 | 469/1994 14/2005 |
| | АКЧай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **519** | **17,35** | **17,3** | **71,1** | **578,1** | |
| **Вторник 10.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Котлеты домашние | 90 | 11 | 11,1 | 12,42 | 218 | 271/2005 |
| | Каша гречневая вязкая, масло сливочное | 180/3 | 5,4 | 8,35 | 26,8 | 168,5 | 464/1994 14/2005 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 629/1994 |
| | Фруктовое пюре "Агуша" | 1/90 | 0,5 | 0,1 | 9 | 46,8 | ТН |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| **Итого:** | | **595** | **19,1** | **19,75** | **76,32** | **554,3** | |
| **Среда 11.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйца вареные | 1/40 | 3,5 | 3 | 0,3 | 63 | 324/1997 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/25 | 4,5 | 3,9 | 14 | 134 | 2/2004 |
| | Каша "Дружба" молочная, масло сливочное | 200/10 | 6,8 | 10,2 | 38 | 211,4 | ТТК№345 14/2005 |
| | АКЧай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 628/1994 |
| | Напиток "Немолоко" | 1/200 | 4 | 1,4 | 9 | 120 | ТН |
| **Итого:** | | **700** | **19** | **18,5** | **76,3** | **586,4** | |
| **Четверг 12.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Гарнировка: Огурец свежий | 1/60 | 0,42 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | ТТК№107 |
| | Жаркое "Сюрприз" | 50/150 | 14 | 19 | 24 | 280 | ТТК№30 |
| | 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:** | | **518** | **18,92** | **19,66** | **75,7** | **503,6** | |
| **Пятница 13.11.2026** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Плов по-домашнему с филе куриным | 50/150 | 15,4 | 18,55 | 20,3 | 347,2 | ТТК№2/2 |
| | АККомпот из свежих яблок и ягод | 200 | 0,1 | 0 | 23,1 | 99 | ТТК№37 |
| | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,9 | 0,2 | 12,9 | 61 | ТТК№54 |
| | Фрукт: Мандарин свежий | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 15 | 38 | ТН |
| **Итого:** | | **525** | **18,2** | **18,95** | **71,3** | **545,2** | |

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