Согласовано
Директор Школы №

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 19.10.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	75/40	15,85	10,2	11,3	214	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	220	6,6	9,9	32,8	250,8	464/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**895**	**34,95**	**27,5**	**123,9**	**906,8**	
Вторник 20.10.2026							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	250/10	8,8	7,3	22,3	242,2	139/2004 Т8/1996
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	23,5	13,1	40,5	351	ТТК№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**803**	**38,7**	**21,2**	**121,5**	**845,2**	
Среда 21.10.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	250/20	9	6,5	13,5	160,25	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	11,5	8,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,9	37,25	260,6	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**808**	**28,9**	**26,5**	**104,05**	**834,85**	
Четверг 22.10.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/20	13	7	20,5	160	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной, масло сливочное	180/3	4,5	9,4	48,6	297,6	465/1994 14/2005
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**844**	**35,5**	**29**	**147,3**	**950,6**	
Пятница 23.10.2026							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	240/4	12	17	53	410	ТТК№226 14/2005
	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	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:		**972**	**28,85**	**32,1**	**119,5**	**895**	

*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 19.10.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	250/20	6	6,6	20,9	188	133/2004 Т1/1994
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом красным основным	50/50	8,35	9,3	9,2	150	499/2004 528/1994
	Каша гречневая вязкая	200	6	9	29,8	228	464/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**860**	**26,85**	**25,7**	**118,8**	**820**	
Вторник 20.10.2026							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	202	139/2004
	Жаркое "Сюрприз"	55/205	23,5	13,1	40,5	351	ТТК№30
	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
Итого:		**801**	**36,6**	**19,7**	**124,5**	**816**	
Среда 21.10.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	4,4	4,4	14,6	120,2	110/2004
	Котлета "Улыбка"	70/40	9,3	12,1	9,4	235	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	200	9	8,7	41	294	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	26,8	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**843**	**29,1**	**26**	**123,7**	**901,2**	
Четверг 22.10.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	250/10	12,2	6,4	20,5	181	124/2004 Т17/1994
	Крокеты рыбные	100	10,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной	190	4,75	7,6	51,3	290,7	465/1994
	Компот Яблочный	200	0,9	0	18,3	75	ТТК№68
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**808**	**32,55**	**26,2**	**133,1**	**892,7**	
Пятница 23.10.2026							
Обед	Солянка "Школьная"	250/20	12,15	14,5	11,5	214	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром	200	10	12,2	44,5	320	ТТК№226
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**936**	**27,35**	**27,5**	**115**	**816**	

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

Согласовано
Директор Школы № 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 19.10.2026							
Обед	Суп Картофельный, консерва рыбная	200/20	5,04	5,6	12,3	125	133/2004 Т1/1994
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,9	37,25	260,6	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**768**	**25,84**	**25,1**	**103,65**	**750,4**	
Вторник 20.10.2026							
Обед	Суп Картофельный с бобовыми, говядина отварная	200/20	5,3	5,68	15,04	163,2	139/2004 Т8/1996
	Рыба по школьному	90	9,6	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	200/5	5	11,7	32,5	230	465/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,8	0,8	33,8	144	ТТК№54
Итого:		**788**	**25**	**24,84**	**100,59**	**757,4**	
Среда 21.10.2026							
Обед	Борщ с капустой и картофелем, фрикадельки мясные	200/20	5,7	5,6	11,9	136,2	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	70/30	9,1	11,5	8,5	223	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,9	37,25	260,6	469/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**758**	**25,6**	**25,6**	**102,45**	**810,8**	
Четверг 22.10.2026							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	4,4	3,5	19,5	132	124/2004 Т17/1994
	Гуляш	50/50	11	10	4,6	135	437/2004
	Картофельное пюре	200	5,2	9,2	29,2	203,5	472/1994
	Напиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	15,8	122	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**920**	**25,04**	**23,7**	**100,7**	**739,5**	
Пятница 23.10.2026							
Обед	Гарнировка: Огурец свежий	1/60	0,42	0	1,14	6,6	ТТК№107
	Солянка "Школьная"	200/20	7,9	5,94	32,6	145,2	ТТК№70
	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	160/5	4,8	8,4	27	204,6	464/1994 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
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**803**	**26,82**	**27,54**	**105,74**	**756,7**	

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

Согласовано
Директор Школы №

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 19.10.2026							
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 20.10.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Апельсин свежий	1/150	1,5	0,3	18,5	70,5	ТН
Итого:		**350**	**1,7**	**0,3**	**33,5**	**128,5**	
Среда 21.10.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/150	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**350**	**1**	**0,6**	**35**	**142**	
Четверг 22.10.2026							
Полдник	Печенье "Юбилей"	4/17	5,3	12,8	44	312	ТН
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
Итого:		**475**	**5,8**	**12,8**	**69,4**	**452**	
Пятница 23.10.2026							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: Груша свежая	1/150	0,8	0,6	20	84	ТН
Итого:		**350**	**1**	**0,6**	**35**	**142**	

*Стоимость 1 комплекса полдника на одного учащегося составляет 36 рублей

Согласовано
Директор Школы №

Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского здорового питания" г.Йошкар-Олы 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 19.10.2026							
Полдник	Блины с яблочным повидлом, масло сливочное	140/10	8,96	11,6	51,66	352	ТТК№104 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
Итого:		**550**	**14,16**	**18**	**76,06**	**530**	
Вторник 20.10.2026							
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	25,3	16,35	31	355,5	362/2004
	Соус сладкий	30	1,8	2	13	77	ТТК№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	70	ТН
Итого:		**530**	**27,9**	**18,35**	**71**	**560,5**	
Среда 21.10.2026							
Полдник	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Рис отварной, масло сливочное	200/3	5	10,2	32,5	215,2	465/1994 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
	Баранка сдобная	1/35	2,9	2,7	19,2	121,8	ТН
Итого:		**588**	**20,6**	**24,3**	**93,1**	**642,8**	
Четверг 22.10.2026							
Полдник	Гарнировка: Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	11	ТТК№107
	Гречка по-купечески с филе куриным	60/160	18,2	8,9	37,4	370	ТТК№71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**553**	**21,5**	**9,4**	**71,2**	**511**	
Пятница 23.10.2026							
Полдник	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша "Янтарная", масло сливочное	150/10	9,75	19,85	50,55	402,5	305/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**643**	**24,05**	**37,85**	**102,25**	**828,2**	

*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 19.10.2026							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	9	8,9	8,2	153	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	230	8,05	9,5	47,5	332,9	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого:		**555**	**19,15**	**18,6**	**83,6**	**604,9**	
Вторник 20.10.2026							
Завтрак	Крокеты рыбные	100	13,4	11,6	13,2	213	ТТК№60
	Рис отварной	210	5,25	8,4	56,7	321,3	465/1994
	АКЧай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**550**	**21,35**	**20,4**	**102**	**666,3**	
Среда 21.10.2026							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/25	3,54	12,6	9,52	161	1/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	200	10,3	7,2	40,3	259,3	Т4/2004
	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	12	70	ТН
Итого:		**618**	**17,04**	**20,2**	**93,72**	**620,3**	
Четверг 22.10.2026							
Завтрак	Котлеты домашние, соус красный основной	70/40	11,3	10,4	14,1	207,4	271/2005 528/1994
	Картофельное пюре	210	4,41	9,3	30,6	261	472/1994
	АКЧай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**553**	**18,31**	**20,1**	**76,6**	**598,4**	
Пятница 23.10.2026							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/3	6	11,22	29,7	184,7	464/1994 14/2005
	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:		**561**	**19,7**	**24,42**	**80,5**	**611**	

*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 19.10.2026							
Завтрак	Горошек зеленый	60	0,8	0	1,5	10	ТТК№40
	Гуляш из филе цыпленка	60/50	10	11	9,3	173,8	ТТК№20
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,9	37,25	260,6	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
Итого:		**575**	**19,2**	**19,1**	**75,95**	**563,4**	
Вторник 20.10.2026							
Завтрак	Рыба по школьному	90	9,6	6,66	4,05	160,2	ТТК№39
	Рис отварной, масло сливочное	190/5	4,75	11,2	29,5	218,5	465/1994 14/2005
	АКЧай 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:		**550**	**18,95**	**18,46**	**78,55**	**571,7**	
Среда 21.10.2026							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	11,2	10,4	175,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная, масло сливочное	180/5	5,2	5,6	36,4	255,8	Т4/2004 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Йогурт	1/130	6,2	2,8	11,9	90	ТН
Итого:		**565**	**18,3**	**19,6**	**73,7**	**579,5**	
Четверг 22.10.2026							
Завтрак	Гуляш	50/50	11	10	4,6	135	437/2004
	Картофельное пюре	180	4,2	8,1	23,28	183,2	472/1994
	АКНапиток Ягодный	200	0,04	0	16,6	69	ТТК№64
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Фрукт: Яблоко свежее	1/150	0,6	0,6	15	78	ТН
Итого:		**655**	**17,74**	**18,9**	**72,38**	**526,2**	
Пятница 23.10.2026							
Завтрак	Птица запеченная (бедро)	100	9,2	12,6	0,2	209,3	ТТК№32.1
	Каша гречневая вязкая	200	6	6,7	29,7	162,5	464/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК№54
Итого:		**733**	**18**	**19,7**	**72**	**581,8**	

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