



Согласовано
Директор Школы №



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

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	150	6,3	6,1	42,1	218	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Пюре фруктовое "Агуша"	1/90	0	1,1	6,6	54	ТН
Итого		565	17,9	15,7	74	587	
Вторник 16.12.2025							
Завтрак	Котлета мясная	90	12,6	9,24	30	195	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	3,8	10	19	227	465/1994 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	15	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		531	19,2	19,64	79,9	587	
Среда 17.12.2025							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	3,9	3,31	15	119	3/1997
	Каша Янтарная	150	8,5	8,3	34,7	219	305/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
Итого		640	17,9	16,21	71,5	539	
Четверг 18.12.2025							
Завтрак	Рыба аппетитная	100	12,5	12,5	13,9	178,5	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4	6,9	30,6	218	472/1994, 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		517	18,55	19,6	72,6	517,5	
Пятница 19.12.2025							
Завтрак	Гарнировка: огурец свежий	60	0,4	0,06	2,83	4	ТН
	Птица запеченная (голень)	90	8	10	0,2	123,2	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,4	7	41	260	ТТК№58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пирожное "Барни" бисквитное	1/30	1,8	2	5	51	ТН
Итого		618	19,2	19,46	77,73	587,2	

*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			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Завтрак	Сосиска отварная	100	10,5	10	0,2	187	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	220	7,5	9	51,7	323	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		553	20,4	19,4	80	636	
Вторник 16.12.2025							
Завтрак	Котлета мясная	100	14,1	13,6	16,3	260	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	220/5	5,5	11,4	59,4	273	465/1994 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		558	22,2	25,4	104,4	682	
Среда 17.12.2025							
Завтрак	Бутерброд с сыром	5/20/25	7,9	9,1	15	198,7	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	8,8	7,7	33,6	182	Т4/2004
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103,3	762/1997
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12	60	ТН
Итого		550	18,7	18,4	81	544	
Четверг 18.12.2025							
Завтрак	Котлета рыбная	100	16,3	13,2	13,1	220	388/2004
	Картофельное пюре	220	5	11,5	33,8	262	472/1994
	АК Напиток из кураги	200	1,4	1,6	20,4	103,3	704/2004
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		553	24,9	26,7	83,2	653,3	
Пятница 19.12.2025							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	15,2	10	0,2	173,7	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая	200	6,6	9,4	48	283,8	469/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК№54
Итого		540	25,8	19,8	83,3	659,5	

*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

Полдник - ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Печенье «Юбилей»	3/17	0,9	2,3	8,5	59,2	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1/150	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого		401	2,5	2,6	32,9	182,2	
Вторник 16.12.2025							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт: апельсин свежий	1/200	0,6	0	12	60	ТН
Итого:		407	0,9	0	27,2	120	
Среда 17.12.2025							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Печенье «Юбилей»	3/17	0,9	2,3	8,5	59,2	ТН
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт (1/150)	1,4	0,3	12,2	65	ТН
Итого		401	2,5	2,6	32,9	182,2	
Четверг 18.12.2025							
Полдник	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Печенье «Супер-контик»	1/50	2,8	13	31	232	ТН
Итого		457	3,3	13	55,5	372	
Пятница 19.12.2025							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	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
Итого		442	7,8	12,4	35,4	240	

*Стоимость комплекса полдника на одного учащегося составляет 41 рубль

Согласовано
Директор Школы № 20

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

Полдник от 7 до 12 лет ОВЗ и многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Полдник	Вареники с картофелем, масло сливочное	200/10	12,1	13,8	49,3	343	ТТК№69, 14/2005
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	5	6,4	9,4	120	ТН
	Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
Итого		460	19	20,4	71,6	524	
Вторник 16.12.2025							
Полдник	Пудинг из творога с соусом сладким	150/30	22,7	16	27,9	320	362/2004 ТТК№67
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	18,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко свежее	1 шт(150)	0,8	0,6	20	86	ТН
Итого:		530	23,9	16,6	66,7	487	
Среда 17.12.2025							
Полдник	Гуляш из говядины	100 (50/50)	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Рис отварной	160	3,2	5,8	37	204	465/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
	Пряник	1/42	2,6	6	13,8	62	ТН
Итого		542	24,7	18,2	85,4	529	
Четверг 18.12.2025							
Полдник	Каша гречневая по-купечески с филе куриным	60/160	17,3	8,4	35,7	353	ТТК№71
	Напиток ягодный	200	0,9	0	15	75	ТТК№68
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	10,2	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		686	22,8	9,2	92,7	644	
Пятница 19.12.2025							
Полдник	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	5/20/25	6,7	5,9	10,2	120	3/1997
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес", масло сливочное	200/10	14	23,8	60,8	327	Т4/2004 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	1/200	3	4,4	9,4	60	ТН
Итого		707	29,1	38,7	95,9	630	

*Стоимость 1 комплекса на одного учащегося составляет 82 рубля



Обед от 7 до 12 лет вторая смена

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	200/20	7,6	9	30,3	165	133/2004, Т1/3/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	196	ТТК№100,1
	Макаронные изделия отварные	150	6,3	6,1	42,1	218	469/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		703	25,8	23,8	100,7	705	
Вторник 16.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, цыпленок отварной	200/20	7,75	8	32	195	139/2004 Т 17/2004
	Котлета мясная	90	12,6	9,24	30	195	ТТК№63
	Рис отварной, масло сливочное	200/8	3,8	10	19	227	465/1994 14/2005
	Напиток ягодный	200	0,6	0	15	97	ТТК№64
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		751	26,95	27,64	111,9	782	
Среда 17.12.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	200/20	7,2	6,2	23	139	110/2004 112/2004
	Котлета "Улыбка"	100 (70/30)	10	10,1	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	7,1	42,6	255	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Напиток "Немолоко"	200	1	1,5	4	30	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		903	25,9	25,3	103,1	734	
Четверг 18.12.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленок отварной	200/20	6,15	6	23,9	150	124/2004 Т-17/2004
	Рыба аппетитная	100	12,5	12,5	13,9	178,5	ТТК№32
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	4	6,9	30,6	218	472/1994 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,15	0	15,2	60	585/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		770	26,9	26	112,4	735,5	
Пятница 19.12.2025							
Обед	Солянка «Школьная»	200/20	9	8,3	36,3	190	ТТК№70
	Птица запеченная (голень)	90	8	10	0,2	123,2	ТТК№4
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,4	7	41	260	ТТК58 14/2005
	Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		748	26	25,7	106,2	722,2	

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



Согласовано
Директор Школы №

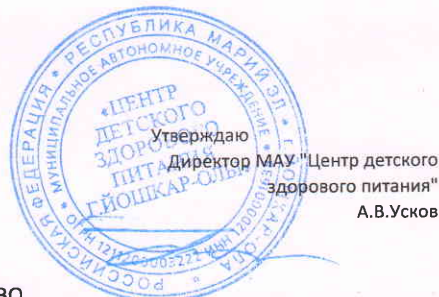


Утверждаю
Директор МАУ "Центр детского
здорового питания"
А.В.Усков

Обед от 12 лет и старше за родительскую плату

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	6,3	12,2	28,8	239,1	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		876	29,7	30	118,9	858,5	
Вторник 16.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	10,2	29,1	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная	220	6,1	10,9	60,5	314,6	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,5	0	15,7	62,5	704/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		1036	43	27,5	150,6	969,1	
Среда 17.12.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	8,9	9,2	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	7,8	44,6	279	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		818	29,9	27,5	117,2	835	
Четверг 18.12.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	8,26	11,1	19,8	198,16	124/2004
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	106,38	ТТК№100,1 465/1994
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,54	7,2	43,7	293,46	14/2005
	АК Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		801	27	27,54	115	816	
Пятница 19.12.2025							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	12,6	10,1	21,8	172	ТТК№70
	Макаронны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/3	11,8	17,2	45,59	396,2	ТТК№26 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
Итого		886	27	27,7	107,59	842,2	

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



Обед от 12 лет и старше - СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	21,9	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	210/5	6,3	12,2	28,8	239,1	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		876	29,7	30	118,9	858,5	
Вторник 16.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	9,4	10,2	29,1	218	139/2004
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшеничная	220	6,1	10,9	60,5	314,6	463/1994
	Напиток из кураги	200	0,5	0	15,7	62,5	704/2004
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого:		1036	43	27,5	150,6	969,1	
Среда 17.12.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем на к/б, фрикадельки мясные	250/20	8,9	9,2	26,2	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные	190	6,7	7,8	44,6	279	469/1994
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		818	29,9	27,5	117,2	835	
Четверг 18.12.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	8,26	11,06	19,8	198,2	124/2004
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	106,38	ТТК№100,1
	Рис отварной, масло сливочное	180/5	4,54	7,2	43,7	293,5	465/1994 14/2005
	Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		801	27	27,5	115	816,08	
Пятница 19.12.2025							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	13,1	10,1	31,91	172	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/3	11,8	17,2	45,59	396,2	ТТК№26 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,2	0	9,3	80	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	136	ТТК№54
Итого		886	27,5	27,7	114,9	842,2	

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



Обед от 12 лет и старше - ОВЗ, многодетные

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 15.12.2025							
Обед	Суп картофельный/рыбная консерва	250/20	6,9	8,6	25,8	200	133/2004 Т1/3/1994
	Котлета куриная рубленая с соусом красным основным	100 (50/50)	10	8,2	11,3	164,4	ТТК№52 528/3/1994
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	230/10	6,9	13	30,8	300	ТТК№58 14/2005
	АК Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,8	136	ТТК№54
Итого		883	28,5	30,6	114,9	860,4	
Вторник 16.12.2025							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б, цыпленок отварной	250/20	11,5	11,7	42,2	239,3	139/2004 Т-17/1994
	Гуляш из филе цыпленка	100 (50/50)	22,4	5,6	4,2	158	ТТК№20
	Каша пшенная, масло сливочное	200/8	6,1	19,3	60,5	266,4	463/1994 14/2005
	Напиток из кураги	200	0,5	0	15,7	62,5	704/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	24,4	122	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого:		861	46,5	37,4	162,9	916,2	
Среда 17.12.2025							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельки мясные	250/20	8,9	7	26,8	185	110/2004 112/2004
	Котлета «Улыбка»	100 (60/40)	10	9,9	5,4	184	ТТК№13
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	220/6	5,2	10	41,8	260	469/1994 14/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		854	28,4	27,5	115	816	
Четверг 18.12.2025							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б, цыпленок отварной	250/20	8,3	18	21,4	220,8	124/2004 Т-17/1994
	Сосиска отварная	100	9,5	8,3	0,2	106,9	ТТК№100,1
	Рис отварной	180	4,54	1,2	43,7	270,8	465/1994
	АК Компот яблочный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№ 68
	Хлеб ржано-пшеничный	2/33	4,4	0,8	31,2	136	ТТК№54
Итого		816	27,04	28,44	116	816,5	
Пятница 19.12.2025							
Обед	Солянка «Школьная»	250/20	12,1	13,4	21,8	230,3	ТТК№70
	Макароны, запеченные с сыром, масло сливочное	180/7	9,9	13,5	46,4	316,7	ТТК№26 14/2005
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	0,6	0	19,1	80	ТН
	Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК№54
	Хлеб ржано-пшеничный	1/33	2,2	0,4	15,9	68	ТТК№54
Итого		922	27	27,5	131,3	816	

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