

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

\_\_\_\_\_  
Подольяко В. И.

## МЕНЮ

на 08.12.2025

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	17928	Блинчики Домашние с молоком сгущ.	135/15	7,57	10,87	38,11	280,57
		Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное					
	315	Чай без сахара	200				
		Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))					
Таб №25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97
		Сыр					
		Итого:	365	11,26	15,56	38,11	337,54
		Итого ХЕ:				3,18	
		Стоимость рациона:	70,1				
			руб.				

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Батон / Сыр					
ТТК	17928	Блинчики Домашние с молоком сгущ.	135/15	7,57	10,87	38,11	280,57
		Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко					

		сгущенное					
		Компот из яблок (местное)					
698/97	15346	Вода / Яблоко свежее местное / Сахар песок / 200	0,18	0,18	28,36	115,79	
		Лимонная кислота					
		Итого:	395	14,50	17,97	79,32	537,03
		Итого ХЕ:			6,61		
		Стоимость рациона:	91,52 руб.				

Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей)  
которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
ТТК	17928	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко	135/15	7,57	10,87	38,11	280,57
		сгущенное					
		Компот из яблок (местное)					
698/97	15346	Вода / Яблоко свежее местное / Сахар песок / 200	0,18	0,18	28,36	115,79	
		Лимонная кислота					
		Итого:	395	14,50	17,97	79,32	537,03
		Итого ХЕ:			6,61		

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из  
многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
ТТК	17928	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко	135/15	7,57	10,87	38,11	280,57
		сгущенное					
		Компот из яблок (местное)					
698/97	15346	Вода / Яблоко свежее местное / Сахар песок / 200	0,18	0,18	28,36	115,79	
		Лимонная кислота					
		Итого:	395	14,50	17,97	79,32	537,03

Итого ХЕ: 6,61

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс,  
обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская"					
		Котлета куриная "Пожарская" п/ф 56гр. / Масло растительное	50	9,30	7,10	8,50	135,10
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
		Напиток из яблок п.с.					
ТТК	20630	Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	625	16,45	16,93	80,57	540,46
		Итого ХЕ:				6,71	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11  
класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук	200	1,52	4,11	7,35	72,47

		зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист Котлета куриная "Пожарская"					
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф 150 / Масло растительное / Соль йодированная		3,72	5,51	37,12	212,90
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
ттк	20107	Корж молочный 50г. Корж молочный 50г.	50	5,11	9,34	50,82	307,78
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Итого:	705	24,82	31,28	138,61	935,22
		Итого ХЕ:				11,55	
		Стоимость рациона:	128,14 руб.				

Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей)  
которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф	150	3,72	5,51	37,12	212,90

		/ Масло растительное / Соль йодированная					
		Напиток из яблок п.с.					
ТТК	20630	Вода / Яблоко свежее / Сахар песок /	200	0,01	0,01	15,30	61,39
		Лимонная кислота					
тТК	20107	Корж молочный 50г.	50	5,11	9,34	50,82	307,78
		Корж молочный 50г.					
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	705	24,82	31,28	138,61	935,22
		Итого ХЕ:				11,55	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
		Холодные блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	12722	Десерт фруктовый (киви)	120	0,96	0,48	9,72	47,04
		Киви					
№ табл, 24/94	5086	Виноград свежий	100	0,62	0,62	16,02	72,18
		Виноград свежий в асс.					
		Салат из крабовых палочек с рисом					
ТТК	7268	Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Рис / Соль йодированная)	50	2,06	7,87	3,77	94,15
		Яйцо под соусом с кукурузой					
ТТК	19939	Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Соус в ассортименте на основе растительного масла	1/10/10	5,31	10,24	2,41	123,03
		Салат Оливье с ветчиной					
Сб.рец.Москва 2022г.	20006	Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо пресованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на	50	1,44	2,54	2,68	39,35

		основе растительного масла / Зелень (лук зел.укроп.петрушка))					
		Первые блюда					
		Щи из свежей капусты с картофелем					
		Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) /					
120/96	171	Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь	200	1,52	4,11	7,35	72,47
		свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. /					
		Лавровый лист					
		Вторые блюда					
		Медальоны куриные с сыром					
	13177	Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. /	55	10,97	17,67	2,12	211,36
		Масло растительное					
		Котлета куриная "Пожарская"					
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. /	70	11,80	12,03	10,80	198,64
		Масло растительное					
		Гуляш из свинины (окорок)					
401/96	6465	Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф /	30/30	6,87	17,81	2,98	199,69
		Масло растительное / Томатная паста в асс. /					
		Мука в/с / Соль йодированная					
		Блинчики Домашние с молоком сгущ.					
ТТК	17928	Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко	135/15	7,57	10,87	38,11	280,57
		сгущенное					
		Гарниры и соусы					
		Рис отварной с овощами					
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф	150	3,72	5,51	37,12	212,90
		/ Масло растительное / Соль йодированная					
		Макаронные изделия					
469/96;516/3/0 4	1669	Вода / Макароны отварные / Масло	150	5,65	4,29	36,02	205,29
		растительное / Соль йодированная					
		Третьи блюда					
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай	200			14,97	66,18

		черный (развесной)) / Сахар песок						
		Мучные изделия						
		Рулет с маком						
ТТК	19152	Рулет с маком: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Мак семена / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)	50	5,27	8,24	30,68	217,96	
		Булочка Российская						
№775/04	278	Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Молоко / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	60	4,54	5,28	36,87	213,16	
		Хлеб						
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
		Хлеб пшеничный						

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав.производством Шевченко Ирина Евгеньевна  
 Ответственный за питание \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Россия, 445043, Самарская обл., г.Тольятти,  
 ул.Северная, 35  
 E-mail: eda0910@mail.ru