

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 11.12.2025

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Завтрак 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
Таб.№24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой растительное Чай с сахаром	170	27,20	15,77	35,19	391,47
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
		Итого:	460	27,56	16,13	60,33	503,01
		Итого ХЕ:				5,03	

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
TTK	17139	Бутерброд горячий с сыром Яйцо свежее / Батон / Сыр / Соус для детей в асс. / Масло сливочное	40	5,29	6,78	10,32	123,50
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой растительное	170	27,20	15,77	35,19	391,47

		Чай ягодный						
TTK	13514	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81	
		Итого:	410	32,63	22,60	58,46	567,78	
		Итого ХЕ:				4,87		
		Стоимость рациона:		91,52	руб.			

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

			Выход	Пищевая ценность		
			гр.	Белки	Жиры	Углеводы
		Бутерброд горячий с сыром				
TTK	17139	Яйцо свежее / Батон / Сыр / Соус для детей в асс. / Масло сливочное	40	5,29	6,78	10,32
		Блинчики с вареной сгущенкой				
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19
		Чай ягодный				
TTK	13514	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95
		Итого:	410	32,63	22,60	58,46
		Итого ХЕ:			4,87	

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

			Выход	Пищевая ценность		
			гр.	Белки	Жиры	Углеводы
		Бутерброд горячий с сыром				
TTK	17139	Яйцо свежее / Батон / Сыр / Соус для детей в асс. / Масло сливочное	40	5,29	6,78	10,32
		Блинчики с вареной сгущенкой				
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19
		Чай ягодный				
TTK	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95

Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай
черный (развесной)) / Ягода замороженная
(смесь) / Сахар песок

Итого:	410	32,63	22,60	58,46	567,78
Итого ХЕ:				4,87	

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 Пищевая ценность				
			гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Суп картофельный с макаронными изделиями					
139/96	239	Вода / Картофель п/ф / Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
TTK	20319	Котлета из говядины растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
317,529/97	1149	Гороховое пюре Горох / Масло растительное / Соль йодированная	100	11,30	3,32	23,61	169,52
TTK	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99		27,94
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Итого:	595	24,67	18,50	66,07	529,44
		Итого ХЕ:				5,51	

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход Пищевая ценность				
			гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	5323	Десерт фруктовый (яблоко)	170	0,68	0,68	16,66	75,48

		Яблоко свежее					
	8073	Огурец солёный	35	0,31	0,04	0,66	4,24
		Огурцы соленые					
		Суп картофельный с макаронными изделиями					
139/96	239	Вода / Картофель п/ф / Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
TTK	20319	Котлета из говядины					
		Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
317,529/97	1702	Гороховое пюре					
		Горох / Масло растительное / Соль йодированная	150	16,83	4,79	35,18	251,15
TTK	20528	Напиток Витошка витаминизированный для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
TTK	20084	Печенье Овсяное					
		Печенье овсяное	23	1,38	0,83	14,49	70,93
ПП	198	Хлеб пшеничный					
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Итого:		883	33,33	21,60	117,08
		Итого ХЕ:					796,02
		Стоимость рациона:					9,76
							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
Таб.№24/96				Белки Жиры Углеводы Ккал
	5323	Десерт фруктовый (яблоко)	170	0,68 0,68 16,66 75,48
		Яблоко свежее		
	8073	Огурец солёный	35	0,31 0,04 0,66 4,24
		Огурцы соленые		

			Суп картофельный с макаронными изделиями					
139/96	239		Вода / Картофель п/ф / Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
TTK	20319		Котлета из говядины					
			Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
317,529/97	1702		Гороховое пюре					
			Горох / Масло растительное / Соль йодированная	150	16,83	4,79	35,18	251,15
TTK	20528		Напиток Витошка витаминизированный					
			Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
TTK	20084		Печенье Овсяное					
			Печенье овсяное	23	1,38	0,83	14,49	70,93
ПП	198		Хлеб пшеничный					
			Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
			Итого:					
			Итого ХЕ:					
				883	33,33	21,60	117,08	796,02
							9,76	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
Таб.№24/96	12722	Десерт фруктовый (киви) Киви	120	0,96	0,48	9,72	47,04
№ табл, 24/94	5086	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	100	0,62	0,62	16,02	72,18
		Салат из крабовых палочек с рисом					
TTK	7268	Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на	50	2,06	7,87	3,77	94,15

			основе растительного масла / Рис / Соль йодированная)					
			Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.)					
			Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжуна в асс. / Соль йодированная)	75	0,13	4,13	0,44	39,51
Сб.рец. Москва 2022г.	20030		Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус)					
Сб.рец.Москва 2022г.	20007		Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус): (Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Огурцы соленые / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	75	1,64	2,23	9,77	65,69
139/96	239		Первые блюда					
			Суп картофельный с макаронными изделиями					
			Вода / Картофель п/ф / Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
TTK	13177		Вторые блюда					
			Медальоны куриные с сыром					
			Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло55 растительное		10,97	17,67	2,12	211,36
TTK	17748		Рулет Галантин с сыром	50	11,41	9,98	0,50	137,45
TTK	20242		Рулет Галантин с сыром п/ф					
			Блинчики с вареной сгущенкой	170	27,20	15,77	35,19	391,47

			Блинчики с вареной сгущенкой / Масло								
			растительное								
			Плов из говядины								
			П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины								
403/96	18971	категории А / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук 30/100	11,51	12,14	26,66	261,90					
		репчатый п/ф / Масло растительное /									
		Томатная паста в асс. / Соль йодированная									
		Гарниры и соусы									
		Картофель запеченный									
240/96	7309	Картофель п/ф / Масло растительное / Соль	150	3,09	6,86	25,18	174,82				
		йодированная									
		Гороховое пюре									
317,529/97	1702	Горох / Масло растительное / Соль	150	16,83	4,79	35,18	251,15				
		йодированная									
		Трети блюда									
		Чай с сахаром									
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай	200			14,97	66,18				
		черный (развесной) / Сахар песок									
		Мучные изделия									
		Булочка Домашняя									
		Булочка Домашняя: (Мука в/с / Яйцо свежее /									
№769/04	11807	Вода / Масло растительное / Сахар песок /	30	2,36	3,87	18,52	118,35				
		Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи									
		прессованные / Масло растительное / Соль									
		йодированная)									
		Булочка с маком									
		Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар									
ТТК	5295	песок / Мука в/с / Масло растительное /	50	4,31	1,87	29,72	152,95				
		Дрожжи прессованные / Соль йодированная /									
		Масло растительное / Мак семена)									
		Хлеб									
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04				
		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