

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

\_\_\_\_ Подоляко В. И.

## МЕНЮ

на 17.12.2025

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
		Голубцы ленивые куриные с соусом томатным					
ТТК	20427	Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
472/96	549	Картофельное пюре					
		Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
628/96г.	259	Чай с сахаром					
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	480	12,72	14,73	62,18	438,47
		Итого ХЕ:				5,18	

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	
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88	
ТТК	20427	Голубцы ленивые куриные с соусом томатным	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27	
		Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное						
		Картофельное пюре						
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26	
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18	
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30	
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
		Итого:	619	15,31	21,51	90,31	622,37	
		Итого ХЕ:				7,53		
		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	
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Голубцы ленивые куриные с соусом томатным	110	0,56	0,44	12,17	54,88	
ТТК	20427	Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27	

		томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное Картофельное пюре						
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26	
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18	
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30	
		Итого:	619	15,31	21,51	90,31	622,37	
		Итого ХЕ:				7,53		

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	
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Голубцы ленивые куриные с соусом томатным Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное Картофельное пюре	110	0,56	0,44	12,17	54,88	
ТТК	20427	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27	
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26	

628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
		Итого:	619	15,31	21,51	90,31	622,37
		Итого ХЕ:				7,53	

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			
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная)	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	17768	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	20084	Печенье Овсяное Печенье овсяное	23	1,38	0,83	14,49	70,93

Итого:	648	17,35	23,58	93,96	663,79
Итого ХЕ:				7,83	

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
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
Таб.№24/96	8277	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	31,85
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	17768	Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная)	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Итого:	815	20,52	29,02	116,30	808,45

Итого ХЕ: 9,69

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
	12142	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27
		Огурцы соленые					
Таб.№24/96	8277	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85
		Груша свежая					
		Суп картофельный с горохом					
138/96	169	Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
		Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе					
ТТК	17768	Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная)	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло)	35	1,64	5,74	14,41	115,86
		п/ф 42г. / Яйцо свежее					
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
Итого:			815	20,52	29,02	116,30	808,45

Итого ХЕ:

9,69

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 39/97	181	Холодные блюда					
		Салат из свежих помидоров с луком					
		Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / : (Вода	100	1,13	5,09	5,63	72,85
		/ Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная)					
Сб.рец.Москва 2022г.	20006	Салат Оливье с ветчиной					
		Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее /					
		Изделие кулинарное мясное Мясо					
		прессованное / Огурцы соленые / Картофель	50	1,44	2,54	2,68	39,35
ТТК	19939	п/ф / Горошек зеленый консервированный /					
		Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на					
		основе растительного масла / Зелень (лук					
		зел.укроп.петрушка))					
Таб.№24/96	8952	Яйцо под соусом с кукурузой					
		Яйцо свежее / Кукуруза консервированная /	1/10/10	5,31	10,24	2,41	123,03
		Соус в ассортименте на основе					
		растительного масла					
№ табл, 24/94	5086	Десерт фруктовый (банан)	110	1,65	0,55	23,10	103,95
		Бананы свежие					
		Виноград свежий	100	0,62	0,62	16,02	72,18
		Виноград свежий в асс.					
138/96	169	Первые блюда					
		Суп картофельный с горохом					
		Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь					
		свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло	200	4,83	4,41	15,87	122,49
		растительное / Зелень (лук					
		зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная /					
		Лавровый лист					
		Вторые блюда					

ТТК	13432	Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное	75	18,86	22,29	0,23	276,97
ТТК	16856	Наггетсы куриные рубленые Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное	45	9,38	9,50	2,02	131,10
403/96	18971	Плов из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная Спагетти (макаронеры)отварные с соусом Болоньезе	30/100	11,51	12,14	26,66	261,90
ТТК	17768	Спагетти (макаронеры) отварные: (Спагетти (макаронеры) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) Гарниры и соусы Рис оригинальный Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18
ТТК	6527	Спагетти (макаронеры) отварные Спагетти (макаронеры) / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	4,30	6,18	41,84	240,18
469/96	15763	Спагетти (макаронеры) отварные Спагетти (макаронеры) / Масло растительное / Соль йодированная Третьи блюда Чай с сахаром	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18



ТТК	1202	Мучные изделия	50	3,90	3,72	32,17	177,76
		Булочка Десертная (повидло)					
		Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее /					
		Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок /					
		Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи					
№775/04	278	прессованные / Вода / Сахарная пудра /	60	4,54	5,28	36,87	213,16
		Масло растительное / Соль йодированная					
		Булочка Российская					
		Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода /					
		Сахар песок / Масло растительное / Молоко /					
пром	2974	Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		прессованные / Масло растительное / Соль					
		йодированная / Ванилин					
		Хлеб					
		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