

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					
TTK	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 Картофельное пюре	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / 150 Соль йодированная Чай с сахаром	3,30	4,98	22,06		146,26
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97		66,18
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		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	Пищевая ценность			
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	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
TTK	20427	Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное Картофельное пюре	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная Чай с сахаром	150	3,30	4,98	22,06	146,26
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97	66,18	
TTK	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	Пищевая ценность			
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Голубцы ленивые куриные с соусом томатным Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
TTK	20427		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 / 150 Соль йодированная	3,30	4,98	22,06	146,26	
628/96г.	259		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	110	0,56 0,44 12,17 54,88
ТТК	20427	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	50/40	6,38 9,43 5,47 132,27
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / 150 Соль йодированная	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
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30
		Итого:	619	15,31	21,51
		Итого ХЕ:			90,31
					622,37
					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
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
TTK	17768	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок Печенье Овсяное Печенье овсяное	150/75	11,14	18,34	48,63
628/96г.	259			14,97	66,18	
TTK	20084		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			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	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					
		Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь					
138/96	169	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					
		Спагетти (макароны)отварные с соусом					
		Болоньезе					
		Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти					
		(макароны) / Масло растительное / Соль					
ТТК	17768	йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18
		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)					
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с.	200	0,20	0,04	16,75	68,20
		Вода / Апельсины свежие / Сахар песок					
		Трубочка слоёная в ассортименте					
ТТК	14182	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  
 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					
		Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь					
138/96	169	свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук	200	4,83	4,41	15,87	122,49
		зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная /					
		Лавровый лист					
		Спагетти (макароны) отварные с соусом					
		Болоньезе					
		Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль					
ТТК	17768	йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18
		птицы,говядина) / Вода / Масло растительное					
		/ Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф /					
		Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль					
		йодированная)					
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с.	200	0,20	0,04	16,75	68,20
		Вода / Апельсины свежие / Сахар песок					
		Трубочка слоёная в ассортименте					
ТТК	14182	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
		Холодные блюда				
		Салат из свежих помидоров с луком				
№ 39/97	181	Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная)	100	1,13	5,09	5,63
		Салат Оливье с ветчиной				
		Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо				
Сб.рец.Москва 2022г.	20006	прессованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Зелень (лук зел.укроп.петрушка))	50	1,44	2,54	2,68
		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
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10
№ табл, 24/94	5086	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	100	0,62	0,62	16,02
		Первые блюда				
		Суп картофельный с горохом				
		Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь				
138/96	169	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
		Вторые блюда				

		Котлета натур.куриная на косточке							
TTK	13432	Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное	75	18,86	22,29	0,23	276,97		
		Наггетсы куриные рубленые							
TTK	16856	Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное	45	9,38	9,50	2,02	131,10		
		Плов из говядины							
403/96	18971	П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины 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							
		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	
TTK	17768	Гарниры и соусы							
		Рис оригинальный							
		Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф							
TTK	6527	/ Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная /	150	4,30	6,18	41,84	240,18		
		Лавровый лист							
		Спагетти (макароны) отварные							
469/96	15763	Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84		
		Третий блюда							
		Чай с сахаром							
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97	66,18			

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