

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подолько В. И.

МЕНЮ

на 18.12.2025

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
ТТК	20544	Пудинг из творога с молоком сгущ. Яйцо свежее / творог / Вода / Молоко сгущенное / Крупа манная / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Сухари панировочные / Ванилин Чай ягодный	150/15	16,25	12,48	28,29	290,49
ТТК	13514	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Итого:	397	18,79	15,67	65,04	476,36
		Итого ХЕ:				5,42	

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	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
ТТК	20544	Пудинг из творога с молоком сгущ.	150/15	16,25	12,48	28,29	290,49

		Яйцо свежее / творог / Вода / Молоко сгущенное / Крупа манная / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Сухари панировочные / Ванилин Чай ягодный					
ТТК	13514	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Итого:	482	19,13	15,93	73,80	515,10
		Итого ХЕ:				6,15	
		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	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Пудинг из творога с молоком сгущ.	85	0,34	0,26	8,76	38,74
ТТК	20544	Яйцо свежее / творог / Вода / Молоко сгущенное / Крупа манная / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Сухари панировочные / Ванилин Чай ягодный	150/15	16,25	12,48	28,29	290,49
ТТК	13514	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Итого:	482	19,13	15,93	73,80	515,10
		Итого ХЕ:				6,15	

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	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
ТТК	20544	Пудинг из творога с молоком сгущ. Яйцо свежее / творог / Вода / Молоко сгущенное / Крупа манная / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Сухари панировочные / Ванилин	150/15	16,25	12,48	28,29	290,49
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
Итого:			482	19,13	15,93	73,80	515,10
Итого ХЕ:						6,15	

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
469/04	632	Фрикадельки из мяса птицы,говядина Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в	55	9,09	8,72	7,86	146,28

		ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная Картофельное пюре						
472/96	145	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная Чай с сахаром п/с	100	2,20	3,44	14,70	98,56	
ТТК	19810	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:	580	14,71	16,47	49,20	403,85	
		Итого ХЕ:				4,10		

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 зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / 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)	200	1,52	4,11	7,35	72,47	
469/04	20421		55/40	9,47	10,75	10,33	175,97	

472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	7193	Хачапури Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная	50	7,11	6,32	20,36	166,76
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			735	24,56	26,52	96,19	721,74
Итого ХЕ:						8,02	
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 Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. /	200	1,52	4,11	7,35	72,47
469/04	20421		55/40	9,47	10,75	10,33	175,97

		Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная)						
472/96	549	Картофельное пюре						
		Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26	
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53	
ТТК	7193	Хачапури Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная	50	7,11	6,32	20,36	166,76	
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб пшеничный						
		Итого:	735	24,56	26,52	96,19	721,74	
		Итого ХЕ:				8,02		

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
Таб.№24/96	7365	Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие	130	1,04	0,26	9,75	45,50
		Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой					
40/97	11819	Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф	80	0,65	4,07	2,91	50,87
Сб.рец.Москва 2022г.	20007	Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус)	75	1,64	2,23	9,77	65,69

		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) Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком						
ТТК	7136	Яйцо свежее / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная Первые блюда	100	4,13	10,30	5,86	132,66	
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 Вторые блюда	200	1,52	4,11	7,35	72,47	
376/96	20012	Поджарка из свинины Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная	40/7,5	8,70	23,05	1,20	247,08	
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64	
114/96	20389	Фрикадельки из говядины с соусом томатным Фрикадельки из говядины / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук	50/50	8,23	10,04	7,44	152,99	

		репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное Гарниры и соусы Каша гречневая вязкая						
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09	
469/96;516/3/0 4	1669	Макаронные отварные Вода / Макаaronные изделия / Масло растительное / Соль йодированная Третьи блюда Чай с сахаром	150	5,65	4,29	36,02	205,29	
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18	
ТТК	19308	Мучные изделия Булочка Волжанка Булочка Волжанка 50г Рулет с маком	50	3,75	3,00	30,00	162,00	
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) Хлеб	50	5,27	8,24	30,68	217,96	
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	

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