

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

\_\_\_\_\_  
Подольяко В. И.

## МЕНЮ

на 19.12.2025

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
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80
ПП	198	Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Итого:	435	20,02	14,44	84,04	546,16
		Итого ХЕ:				7,00	

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	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	41,58
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло	180	9,56	7,16	44,42	280,32

ТТК	20493	растительное Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80
		Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное					
		Итого:	545	21,01	14,66	92,95	587,74
		Итого ХЕ:				7,75	
		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	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	41,58
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	растительное Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80
		Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное					
		Итого:	545	21,01	14,66	92,95	587,74
		Итого ХЕ:				7,75	

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	9025	Десерт фруктовый (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	41,58

Тольятти 2013г.	20527	Апельсины свежие Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80
ПП	198	Изделие кулинарное мясное Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			545	21,01	14,66	92,95	587,74
Итого ХЕ:						7,75	

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
136/96	1166	Суп картофельный с рисом Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Рис / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	2,14	2,32	17,31	98,68
ТТК	20319	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
464/96	1958	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	100	3,05	3,33	14,75	101,17
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			590	15,82	18,77	55,24	453,15

Итого ХЕ: 4,60

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
136/96	1166	Суп картофельный с рисом Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Рис / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	2,14	2,32	17,31	98,68
ТТК	20319	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	269	Напиток из сухофруктов / Сахар песок	200	0,40		36,09	145,96
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49	147,91
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Итого:	685	23,03	28,76	110,12	791,44
		Итого ХЕ:				9,18	
		Стоимость рациона:	128 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
136/96	1166	Суп картофельный с рисом Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Рис / Масло растительное /	200	2,14	2,32	17,31	98,68

		Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист						
		Котлета из говядины						
ТТК	20319	Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48	
		Каша гречневая вязкая						
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09	
		Напиток из сухофруктов						
ТТК	269	/ Сахар песок	200	0,40		36,09	145,96	
		Слойка с ветчиной и сыром						
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49	147,91	
		Хлеб пшеничный						
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
		Итого:	685	23,03	28,76	110,12	791,44	
		Итого ХЕ:				9,18		

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		Холодные блюда						
		Салат "Степной "						
		Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Огурцы соленые / Горошек зеленый консервированный /	100	2,05	6,88	9,06	106,36	
		Лук репчатый п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла						
		Яйцо под соусом с капустой пек.						
ТТК	19940	Яйцо свежее / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла	1/10/10	5,10	10,27	0,80	115,98	
		Салат из моркови с чесноком и маслом раст.						
ТТК	7074	Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Чеснок / Соль йодированная	75	1,80	13,50	7,24	157,66	
		Виноград свежий						
№ табл, 24/94	5086	Виноград свежий в асс.	100	0,62	0,62	16,02	72,18	

Таб. №24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие Первые блюда Суп картофельный с рисом Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Рис / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Вторые блюда	110	1,65	0,55	23,10	103,95
136/96	1166	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий	200	2,14	2,32	17,31	98,68
ТТК	20319	Наггетсы куриные рубленые Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
ТТК	20523	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист Гарниры и соусы	90	2,18	11,72	3,65	128,80
ТТК	16856	Гороховое пюре Горох / Масло растительное / Соль йодированная	45	9,38	9,50	2,02	131,10
ТТК	20248	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная Третьи блюда	150	20,21	13,70	34,10	342,00
317,529/97	1702	Компот из яблок Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	150	16,83	4,79	35,18	251,15
469/96	15763	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок Мучные изделия	150	5,60	5,66	35,88	216,84
698/97	261		200	0,18	0,18	28,40	115,94
628/96г.	259		200			14,97	66,18

№769/04	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное	50	3,95	6,56	31,06	199,08
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
Пром	350	Хлеб 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