

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко 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
TTK	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
TTK	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80
		Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное					
ПП	198	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

		растительное						
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк	200	5,60	3,00	22,40	139,00	
		Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%						
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
		Хлеб пшеничный						
		Мясо прессованное порционное						
ТТК	20209	(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)	110	0,99	0,22	8,91	41,58	
		Апельсины свежие						
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром	180	9,56	7,16	44,42	280,32	
		Макаронные изделия / Сыр / Масло						
		растительное						
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк	200	5,60	3,00	22,40	139,00	
		Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%						
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
		Хлеб пшеничный						
		Мясо прессованное порционное						
ТТК	20209	(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	20527	Апельсины свежие					
2013г.		Макароны отварные с сыром					
		Макаронные изделия / Сыр / Масло	180	9,56	7,16	44,42	280,32
		растительное					
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк	200	5,60	3,00	22,40	139,00
		Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%					
		Мясо прессованное порционное					
ТТК	20209	(изд.кул.мясное)	20	2,20	4,00		44,80
		Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное					
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Хлеб пшеничный					
		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
TTK	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
TTK	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			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
		Суп картофельный с рисом				
		Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф /				
136/96	1166	Лук репчатый п/ф / Рис / Масло растительное /	200	2,14	2,32	17,31
		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
		Каша гречневая вязкая				
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное /	150	4,58	4,81	22,12
		Соль йодированная				
ТТК	269	Напиток из сухофруктов / Сахар песок	200	0,40		36,09
		Слойка с ветчиной и сыром				
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
		Хлеб пшеничный				
		Итого:	685	23,03	28,76	110,12
		Итого ХЕ:				791,44
		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
		Суп картофельный с рисом				
		Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф /				
136/96	1166	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					
TTK	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	
TTK	269	Напиток из сухофруктов / Сахар песок	200	0,40		36,09	145,96	
		Слойка с ветчиной и сыром						
TTK	13996	Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49	147,91	
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
		Хлеб пшеничный						
		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 "					
43/97	7239	Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Огурцы соленые / Горошек зеленый консервированный / 100 Лук репчатый п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла Яйцо под соусом с капустой пек.	100	2,05	6,88	9,06	106,36
TTK	19940	Яйцо свежее / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла Салат из моркови с чесноком и маслом раст.	1/10/10	5,10	10,27	0,80	115,98
TTK	7074	Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Чеснок / Соль йодированная	75	1,80	13,50	7,24	157,66
№ табл, 24/94	5086	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	100	0,62	0,62	16,02	72,18

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

		Булочка Домашняя						
		Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло						
№769/04	342	растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар	50	3,95	6,56	31,06	199,08	
		песок / Дрожжи прессованные / Масло						
		растительное / Соль йодированная / Масло						
		растительное						
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	
		Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф						
		42г. / Яйцо свежее						
		Хлеб						
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
		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