



Согласовано:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подольяк В. И.

МЕНЮ

на 26.12.2025



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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
401/96, ТТК 452	19885	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / 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	30/30	8,13	6,94	1,85	102,45
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			461	16,57	13,60	68,07	467,29
Итого ХЕ:						5,67	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10,88	8,89	2,65	134,11
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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:			490	19,00	19,64	66,45	524,84
Итого ХЕ:						5,54	

Стоимость рациона: 91,52 руб.

Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10,88	8,89	2,65	134,11
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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:			490	19,00	19,64	66,45	524,84
Итого ХЕ:						5,54	

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10,88	8,89	2,65	134,11
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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:			490	19,00	19,64	66,45	524,84
Итого ХЕ:						5,54	

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
134/2004г.	20534	Суп крестьянский с крупой Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Крупа пшено / Масло растительное / Лавровый лист	200	1,55	4,26	8,45	78,35
ТТК	20316	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 62гр.Ап / Масло растительное	50	6,40	9,80	6,45	139,60
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
ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
Итого:			610	12,04	19,14	56,76	453,77
Итого ХЕ:						4,73	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.24/96	6673	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	85	1,28	0,43	17,85	80,39
134/2004г.	20534	Суп крестьянский с крупой Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Крупа пшено / Масло растительное / Лавровый лист	200	1,55	4,26	8,45	78,35
ТТК	20319	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
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
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			765	19,02	24,52	106,94	730,83
Итого ХЕ:						8,91	

Стоимость рациона: 128,1 руб.

Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.24/96	6673	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	85	1,28	0,43	17,85	80,39
134/2004г.	20534	Суп крестьянский с крупой Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Крупа пшено / Масло растительное / Лавровый лист	200	1,55	4,26	8,45	78,35
ТТК	20319	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
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
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			765	19,02	24,52	106,94	730,83
Итого ХЕ:						8,91	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
ТТК	13970	Салат Майский (огур.св,яйцо,соус) Салат "Майский": (Яйцо свежее / Огурец свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	50	2,97	9,02	0,92	96,74
ТТК	7268	Салат из крабовых палочек с рисом Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Рис / Соль йодированная)	50	2,06	7,87	3,77	94,15
ТТК	19939	Яйцо под соусом с кукурузой Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Соус в ассортименте на основе растительного масла	1/10/10	5,31	10,24	2,41	123,03
Таб.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	49,14
Таб.№24/96	7773	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	110	0,44	0,33	11,33	50,05

Первые блюда

134/2004г.	20534	Суп крестьянский с крупой Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Крупа пшено / Масло растительное / Лавровый лист	200	1,55	4,26	8,45	78,35
------------	-------	---	-----	------	------	------	-------

Вторые блюда

ТТК	20319	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
ТТК	17748	Рулет Галантин с сыром Рулет Галантин с сыром п/ф	50	11,41	9,98	0,50	137,45
ТТК	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

Гарниры и соусы

472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
484/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09

Третьи блюда

628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
----------	-----	---	-----	--	--	-------	-------

Мучные изделия

№775/04	278	Булочка Российская Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Молоко / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	60	4,54	5,28	36,87	213,16
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42гр. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86

Хлеб

ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав.производства: Шевченко Ирина ЕвгеньевнаОтветственный за питание
СанПиН 2.3/2.1.30.20

Россия, 44504, Самарская область, г.Самара, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru