

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 29.12.2025

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 блода	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Каша молочная рисовая с маслом					
Таб 24/96	6357	Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18	
TTK	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Печенье сахарное					
TTK	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Батон / Сыр					
		Итого:	482	15,15	17,57	91,17	589,65
		Итого ХЕ:				7,60	

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

Сборник рецептур	Код блода	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Десерт фруктовый (груша)					
Таб. №24/96	12131	Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
		Каша молочная рисовая с маслом					
Таб 24/96	6357	Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок /	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75

		Соль йодированная					
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок		14,97	66,18		
TTK	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	3,14	23,81	133,06
TTK	16323	Печенье сахарное					
		Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Батон / Сыр					
		Итого:	567	15,49	17,83	99,93	628,39
		Итого ХЕ:				8,33	
		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
Таб. №24/96	12131	Десерт фруктовый (груша)	85	0,34	0,26	8,76
		Груша свежая				
		Каша молочная рисовая с маслом				
Таб 24/96	6357	Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок /	200/5	6,00	7,51	39,54
		Соль йодированная				
		Чай с сахаром				
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок		14,97	66,18	
TTK	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	3,14	23,81
TTK	16323	Печенье сахарное				
		Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85
		Батон / Сыр				
		Итого:	567	15,49	17,83	99,93
		Итого ХЕ:			8,33	

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
Таб.	12131	Десерт фруктовый (груша)	85	0,34	0,26	8,76

№24/96		Груша свежая						
Таб 24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом						
		Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок /	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	
		Соль йодированная						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок				14,97	66,18	
TTK	19349	Печенье 2шт.		32	2,40	3,14	23,81	133,06
TTK	16323	Печенье сахарное						
		Бутерброд с сыром (батон)		20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Батон / Сыр						
		Итого:		567	15,49	17,83	99,93	628,39
		Итого ХЕ:					8,33	

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	
		Суп с макаронными изделиями						
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) /	200	2,17	4,21	13,02	98,65	
		Масло растительное / Соль йодированная /						
		Томатная паста в асс. / Лавровый лист						
		Котлета куриная "Пожарская"						
TTK	18963	Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64	
		Каша гречневая вязкая						
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное /	150	4,58	4,81	22,12	150,09	
		Соль йодированная						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18		
PП	12649	Хлеб пшеничный						
		Хлеб в ассортименте		20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Итого:		640	20,07	21,21	70,75	560,44

Итого ХЕ: 5,90

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

Сборник рецептур Таб. №24/96	Код блюда 3598	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	49,14
		Суп с макаронными изделиями					
		Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) /	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		Масло растительное / Соль йодированная /					
		Томатная паста в асс. / Лавровый лист					
		Котлета куриная "Пожарская"					
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
		Каша гречневая вязкая					
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
		Компот из яблок					
698/97	261	Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,18	0,18	28,40	115,94
ТТК	7035	Вафли порционные 1шт.	18	1,03	5,22	11,16	95,74
		Вафли в асс.					
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	808	23,97	27,03	115,71	801,96
		Итого ХЕ:					9,64
		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 Таб. №24/96	Код блюда 3598	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	49,14

			Суп с макаронными изделиями					
№ 148/94	166		Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) /	200	2,17	4,21	13,02	98,65
			Масло растительное / Соль йодированная /					
			Томатная паста в асс. / Лавровый лист					
			Котлета куриная "Пожарская"					
TTK	18963		Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
			Каша гречневая вязкая					
464/96	3714		Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное /	150	4,58	4,81	22,12	150,09
			Соль йодированная					
			Компот из яблок					
698/97	261		Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,18	0,18	28,40	115,94
TTK	7035		Вафли порционные 1шт.	18	1,03	5,22	11,16	95,74
			Вафли в асс.					
пром	2974		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			Хлеб пшеничный					
			Итого:	808	23,97	27,03	115,71	801,96
			Итого ХЕ:					9,64

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Таб. №24/96	12722	Холодные блюда						
		Десерт фруктовый (киви)	120	0,96	0,48	9,72	47,04	
№ табл, 24/94	5086	Киви						
		Виноград свежий	100	0,62	0,62	16,02	72,18	
		Виноград свежий в асс.						
		Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.)						
Сб.рец. Москва 2022г.	20030	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжути в асс. / Соль йодированная)	75	0,13	4,13	0,44	39,51	

		Салат из свежей капусты с кукурузой						
		Салат из свежей капусты с кукурузой : (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Кукуруза консервированная / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)						
	20043	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)						
ТТК	7268	Первые блюда						
		Суп с макаронными изделиями						
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65	
		Вторые блюда						
		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 репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	50/50	8,23	10,04	7,44	152,99	
114/96	20389	Наггетсы куриные рубленые						
ТТК	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 репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная	30/100	11,51	12,14	26,66	261,90	
		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	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84	
		Третьи блюда						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18		
		Мучные изделия						
		Хачапури						
TTK	7193	Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная	50	7,11	6,32	20,36	166,76	
		Рулет с маком						
TTK	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)	50	5,27	8,24	30,68	217,96	
		Хлеб						
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	

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