

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

\_\_\_\_ Подоляко В. И.

## МЕНЮ

на 10.12.2025

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<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование  | Выход<br>гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|---------------------|--------------|---|--------------|------------------|-------|----------|--------|
|                     |              |   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| Таб.№24/96          | 8074         | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее<br>Запеканка творожная с крошкой и соусом<br>десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус                                      | 75           | 0,30             | 0,30  | 7,35     | 33,30  |
| ТТК                 | 20538        | Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар<br>песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /<br>Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /<br>Масло растительное<br>Чай с сахаром п/с | 130/20       | 17,29            | 18,16 | 49,45    | 430,43 |
| ТТК                 | 19810        | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай<br>черный (развесной)) / Сахар песок   | 200          |                  |       | 6,99     | 27,94  |
|                     |              | Итого:  | 425          | 17,59            | 18,46 | 63,79    | 491,67 |
|                     |              | Итого ХЕ:   |              |                  |       | 5,32     |        |

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

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование                             | Выход<br>гр. | Пищевая ценность |      |          |       |
|---------------------|--------------|--|--------------|------------------|------|----------|-------|
|                     |              |  |              | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| Таб.№24/96          | 12131        | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая | 85           | 0,34             | 0,26 | 8,76     | 38,74 |

|     |       |  |        |       |       |       |  |        |
|-----|-------|--|--------|-------|-------|-------|--|--------|
|     |       | Запеканка творожная с крошкой и соусом<br>десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус   |        |       |       |       |  |        |
| ТТК | 20538 | Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар<br>песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /<br>Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /<br>Масло растительное | 130/20 | 17,29 | 18,16 | 49,45 |  | 430,43 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай<br>черный (развесной)) / Сахар песок   | 200    |       |       | 6,99  |  | 27,94  |
| ТТК | 20682 | Печенье сдобное по-домашнему 24гр  | 24     | 1,65  | 6,30  | 13,50 |  | 117,30 |
|     |       | Печенье сдобное по-домашнему   |        |       |       |       |  |        |
|     |       | Итого:   | 459    | 19,28 | 24,72 | 78,70 |  | 614,41 |
|     |       | Итого ХЕ:  |        |       |       | 6,56  |  |        |
|     |       | Стоимость рациона:   | 91,52  | руб.  |       |       |  |        |

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

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование   | Выход<br>гр. | Пищевая ценность |       |          |      |        |
|---------------------|--------------|--|--------------|------------------|-------|----------|------|--------|
|                     |              |  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал |        |
| Таб.№24/96          | 12131        | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая   | 85           | 0,34             | 0,26  | 8,76     |      | 38,74  |
|                     |              | Запеканка творожная с крошкой и соусом<br>десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус   |              |                  |       |          |      |        |
| ТТК                 | 20538        | Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар<br>песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /<br>Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /<br>Масло растительное | 130/20       | 17,29            | 18,16 | 49,45    |      | 430,43 |
| ТТК                 | 19810        | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай<br>черный (развесной)) / Сахар песок   | 200          |                  |       | 6,99     |      | 27,94  |
| ТТК                 | 20682        | Печенье сдобное по-домашнему 24гр  | 24           | 1,65             | 6,30  | 13,50    |      | 117,30 |
|                     |              | Печенье сдобное по-домашнему   |              |                  |       |          |      |        |
|                     |              | Итого:   | 459          | 19,28            | 24,72 | 78,70    |      | 614,41 |

Итого ХЕ:

6,56

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

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование  | Выход<br>гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|---------------------|--------------|---|--------------|------------------|-------|----------|--------|
|                     |              |   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| Таб.№24/96          | 12131        | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая<br>Запеканка творожная с крошкой и соусом<br>десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус  | 85           | 0,34             | 0,26  | 8,76     | 38,74  |
| ТТК                 | 20538        | Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар<br>песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /<br>Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /<br>Масло растительное<br>Чай с сахаром п/с | 130/20       | 17,29            | 18,16 | 49,45    | 430,43 |
| ТТК                 | 19810        | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай<br>черный (развесной)) / Сахар песок   | 200          |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| ТТК                 | 20682        | Печенье сдобное по-домашнему 24гр<br>Печенье сдобное по-домашнему   | 24           | 1,65             | 6,30  | 13,50    | 117,30 |
|                     |              | Итого:  | 459          | 19,28            | 24,72 | 78,70    | 614,41 |
|                     |              | Итого ХЕ:   |              |                  |       | 6,56     |        |

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

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование   | Выход<br>гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|---------------------|--------------|--|--------------|------------------|------|----------|--------|
|                     |              |  |              | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| Таб.№24/96          | 6951         | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие<br>Борщ из свежей капусты с картофелем и<br>соусом   | 40           | 0,36             | 0,08 | 3,24     | 15,12  |
|                     | 3932         | Борщ из свежей капусты с картофелем :<br>(Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф<br>(очищенная) / Картофель п/ф / Морковь<br>свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло<br>растительное / Томатная паста в асс. / Сахар | 200/5        | 1,80             | 7,41 | 11,21    | 118,73 |

|          |       |  |     |       |       |       |        |
|----------|-------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
|          |       | песок / Соль йодированная / Зелень (лук<br>зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота /<br>Лавровый лист) / Соус в ассортименте на<br>основе растительного масла |     |       |       |       |        |
| 114/96   | 13257 | Фрикадельки из говядины  | 50  | 7,75  | 9,96  | 4,35  | 138,04 |
|          |       | растительное   |     |       |       |       |        |
| 469/96   | 137   | Макароны отварные  |     |       |       |       |        |
|          |       | Макаронные изделия / Масло растительное /  | 100 | 3,73  | 3,94  | 23,93 | 146,12 |
|          |       | Соль йодированная  |     |       |       |       |        |
| 628/96г. | 259   | Чай с сахаром  |     |       |       |       |        |
|          |       | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай   | 200 |       |       | 14,97 | 66,18  |
|          |       | черный (развесной)) / Сахар песок  |     |       |       |       |        |
| ПП       | 365   | Хлеб пшеничный   | 25  | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,60  |
|          |       | Хлеб пшеничный   |     |       |       |       |        |
|          |       | Итого:   | 620 | 15,54 | 21,59 | 70,00 | 542,79 |
|          |       | Итого ХЕ:  |     |       |       | 5,83  |        |

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

класс

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование   | Выход<br>гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|---------------------|--------------|--|--------------|------------------|------|----------|--------|
|                     |              |  |              | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| Таб.24/96           | 7737         | Десерт фруктовый (апельсин)  | 75           | 0,68             | 0,15 | 6,08     | 28,39  |
|                     |              | Апельсины свежие   |              |                  |      |          |        |
|                     |              | Борщ из свежей капусты с картофелем и<br>соусом  |              |                  |      |          |        |
|                     |              | Борщ из свежей капусты с картофелем :<br>(Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф<br>(очищенная) / Картофель п/ф / Морковь                                    |              |                  |      |          |        |
|                     | 3932         | свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло  | 200/5        | 1,80             | 7,41 | 11,21    | 118,73 |
|                     |              | растительное / Томатная паста в асс. / Сахар   |              |                  |      |          |        |
|                     |              | песок / Соль йодированная / Зелень (лук<br>зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота /<br>Лавровый лист) / Соус в ассортименте на<br>основе растительного масла |              |                  |      |          |        |

|                 |       |  |        |       |       |        |        |  |
|-----------------|-------|--|--------|-------|-------|--------|--------|--|
|                 |       | Фрикадельки из говядины с соусом томатным  |        |       |       |        |        |  |
| 114/96          | 20389 | Фрикадельки из говядины / Соус томатный:<br>(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 |  |
| 469/96;516/3/04 | 1669  | Макароны отварные<br>Вода / Макаaronные изделия / Масло растительное / Соль йодированная   | 150    | 5,65  | 4,29  | 36,02  | 205,29 |  |
| ТТК             | 20626 | Напиток из лимона п.с.<br>Вода / Лимон свежий / Сахар песок  | 200    | 0,14  | 0,02  | 15,45  | 62,52  |  |
| ТТК             | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте<br>Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее  | 35     | 1,64  | 5,74  | 14,41  | 115,86 |  |
| ПП              | 198   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 35     | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,04  |  |
|                 |       | Итого:   | 800    | 20,80 | 27,92 | 107,83 | 765,82 |  |
|                 |       | Итого ХЕ:  |        |       |       | 8,99   |        |  |
|                 |       | 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   |
| Таб.24/96        | 7737      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие   | 75        | 0,68             | 0,15 | 6,08     | 28,39  |
|                  | 3932      | Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом<br>Борщ из свежей капусты с картофелем :<br>(Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар | 200/5     | 1,80             | 7,41 | 11,21    | 118,73 |

|                     |       |  |       |       |       |        |        |  |
|---------------------|-------|--|-------|-------|-------|--------|--------|--|
|                     |       | песок / Соль йодированная / Зелень (лук<br>зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота /<br>Лавровый лист) / Соус в ассортименте на<br>основе растительного масла<br>Фрикадельки из говядины с соусом<br>томатным<br>Фрикадельки из говядины / Соус томатный: |       |       |       |        |        |  |
| 114/96              | 20389 | (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь<br>свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное /<br>Лук репчатый п/ф / Масло растительное /<br>Сахар песок / Соль йодированная) / Масло<br>растительное   | 50/50 | 8,23  | 10,04 | 7,44   | 152,99 |  |
| 469/96;516/3/0<br>4 | 1669  | Макаронные отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло<br>растительное / Соль йодированная   | 150   | 5,65  | 4,29  | 36,02  | 205,29 |  |
| ТТК                 | 20626 | Напиток из лимона п.с.<br>Вода / Лимон свежий / Сахар песок  | 200   | 0,14  | 0,02  | 15,45  | 62,52  |  |
| ТТК                 | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте<br>Трубочка слоёная в ассортименте (повидло)<br>п/ф 42г. / Яйцо свежее   | 35    | 1,64  | 5,74  | 14,41  | 115,86 |  |
| ПП                  | 198   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 35    | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,04  |  |
|                     |       | Итого:   | 800   | 20,80 | 27,92 | 107,83 | 765,82 |  |
|                     |       | Итого ХЕ:  |       |       |       | 8,99   |        |  |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник<br>рецептур     | Код<br>блюда | Наименование   | Выход | Пищевая ценность |      |          |       |
|-------------------------|--------------|--|-------|------------------|------|----------|-------|
|                         |              |  |       | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
|                         |              | Холодные блюда   |       |                  |      |          |       |
| Таб.№24/96              | 12722        | Десерт фруктовый (киви)<br>Киви                                    | 120   | 0,96             | 0,48 | 9,72     | 47,04 |
| Таб.№24/96              | 3598         | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                    | 130   | 1,17             | 0,26 | 10,53    | 49,14 |
| Сб.рец.Москва<br>2022г. | 20006        | Салат Оливье с ветчиной<br>Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / | 50    | 1,44             | 2,54 | 2,68     | 39,35 |

|       |       |  |         |       |       |       |        |  |
|-------|-------|--|---------|-------|-------|-------|--------|--|
|       |       | Изделие кулинарное мясное Мясо<br>прессованное / Огурцы соленые / Картофель<br>п/ф / Горошек зеленый консервированный /<br>Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на<br>основе растительного масла / Зелень (лук<br>зел.укроп.петрушка))<br>Салат из свежих огурцов и помидоров с<br>салатной заправкой  |         |       |       |       |        |  |
| 40/97 | 11819 | Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода /<br>Масло растительное / Сахар песок /<br>Лимонная кислота / Соль йодированная) /<br>Лук репчатый п/ф<br>Яйцо под соусом с зеленым горошком  | 80      | 0,65  | 4,07  | 2,91  | 50,87  |  |
| ТТК   | 14136 | Яйцо свежее / Горошек зеленый<br>консервированный / Соус в ассортименте на<br>основе растительного масла<br>Первые блюда<br>Борщ из свежей капусты с картофелем и<br>соусом<br>Борщ из свежей капусты с картофелем :<br>(Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф<br>(очищенная) / Картофель п/ф / Морковь<br>свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло<br>растительное / Томатная паста в асс. / Сахар<br>песок / Соль йодированная / Зелень (лук<br>зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота /<br>Лавровый лист) / Соус в ассортименте на<br>основе растительного масла<br>Вторые блюда<br>Котлета куриная "Пожарская" | 1/10/10 | 5,84  | 11,33 | 1,65  | 131,93 |  |
|       | 3932  | Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. /<br>Масло растительное  | 200/5   | 1,80  | 7,41  | 11,21 | 118,73 |  |
| ТТК   | 18963 | Сырники классические с молоком сгущ.<br>Сырники классические п/ф 114г.(творог обез)  | 70      | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 |  |
| ТТК   | 19762 |  | 100/20  | 20,24 | 7,89  | 29,21 | 268,81 |  |

|                     |       |  |        |       |       |        |        |
|---------------------|-------|--|--------|-------|-------|--------|--------|
|                     |       | / Молоко сгущенное / Масло растительное<br>Макароны отварные с мясом прессованным и томатом<br>Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук 200 | 8,22   | 10,60 | 43,05 | 300,53 |        |
| Москва 2022г.       | 20135 | репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Чеснок / Соль йодированная)<br>Жаркое по-домашнему из свинины б/к (лопатка)  |        |       |       |        |        |
| 394/96              | 20142 | Картофель п/ф / Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист<br>Гарниры и соусы<br>Каша гречневая вязкая  | 30/125 | 8,61  | 20,07 | 17,58  | 285,35 |
| 464/96              | 3714  | Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная   | 150    | 4,58  | 4,81  | 22,12  | 150,09 |
| 469/96;516/3/0<br>4 | 1669  | Макароны отварные<br>Вода / Макаaronные изделия / Масло растительное / Соль йодированная<br>Третьи блюда   | 150    | 5,65  | 4,29  | 36,02  | 205,29 |
| ТТК                 | 20626 | Напиток из лимона п.с.<br>Вода / Лимон свежий / Сахар песок<br>Чай с сахаром   | 200    | 0,14  | 0,02  | 15,45  | 62,52  |
| 628/96г.            | 259   | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок<br>Мучные изделия<br>Трубочка слоёная в ассортименте  | 200    |       |       | 14,97  | 66,18  |
| ТТК                 | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее   | 35     | 1,64  | 5,74  | 14,41  | 115,86 |
| ТТК                 | 3147  | Булочка Золотистая   | 50     | 4,18  | 4,19  | 30,19  | 175,19 |



Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло  
растительное / Повидло в асс. / Дрожжи  
прессованные / Мука в/с / Масло сливочное /  
Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная /  
Масло растительное  
Хлеб

|    |       |                     |    |      |      |      |       |
|----|-------|---------------------|----|------|------|------|-------|
| ПП | 12649 | Хлеб пшеничный      | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
|    |       | Хлеб в ассортименте |    |      |      |      |       |

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