

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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	8074	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	33,30
		Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным					
		Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус					
TTK	20538	Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное Чай с сахаром п/с	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
TTK	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай 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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74

		Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным					
TTK	20538	Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар 130/20 17,29 18,16 49,45    430,43 песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /					
		Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /					
		Масло растительное					
		Чай с сахаром п/с					
TTK	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94	
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр 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		
		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	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным	85	0,34 0,26 8,76	38,74		
TTK	20538	Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар 130/20 17,29 18,16 49,45    430,43 песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /					
		Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /					
		Масло растительное					
		Чай с сахаром п/с					
TTK	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94	
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр 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

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	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус	85	0,34	0,26	8,76	38,74
TTK	20538	Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное Чай с сахаром п/с	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
TTK	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему Итого: Итого ХЕ:	24	1,65	6,30	13,50	117,30
			459	19,28	24,72	78,70	614,41
						6,56	

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
Таб.№24/96	6951	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом	40	0,36	0,08	3,24	15,12
	3932	Борщ из свежей капусты с картофелем : (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 зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла					
		Фрикадельки из говядины					
114/96	13257	Фрикадельки из говядины / Масло растительное	50	7,75	9,96	4,35	138,04
		Макароны отварные					
469/96	137	Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	100	3,73	3,94	23,93	146,12
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность		
Таб.24/96	7737	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь	гр.	Белки	Жиры	Углеводы
	3932	свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/5	1,80	7,41	11,21
						118,73

		Фрикадельки из говядины с соусом томатным						
114/96	20389	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	
469/96;516/3/0 4	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29	
ТТК	20626	Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок	200	0,14	0,02	15,45	62,52	
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	198	Хлеб пшеничный 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	Пищевая ценность			
гр.				Белки	Жиры	Углеводы	
Таб.24/96	7737	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	75	0,68	0,15	6,08	
		Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом					
	3932	Борщ из свежей капусты с картофелем : (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 зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла					
			Фрикадельки из говядины с соусом томатным					
			Фрикадельки из говядины / Соус томатный:					
114/96	20389	(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;516/3/0 4	1669	Макароны отварные						
		Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29	
ТТК	20626	Напиток из лимона п.с.	200	0,14	0,02	15,45	62,52	
		Вода / Лимон свежий / Сахар песок						
		Трубочка слоёная в ассортименте						
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86	
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
		Хлеб пшеничный						
		Итого:	800	20,80	27,92	107,83	765,82	
		Итого ХЕ:					8,99	

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
		Киви					
Таб.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	49,14
		Апельсины свежие					
Сб.рец.Москва 2022г.	20006	Салат Оливье с ветчиной	50	1,44	2,54	2,68	39,35
		Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее /					

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

			/ Молоко сгущенное / Масло растительное					
			Макароны отварные с мясом прессованным и томатом					
			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)					
			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	30/125	8,61	20,07	17,58	285,35
			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;516/3/0 4	1669		Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная Третьи блюда	150	5,65	4,29	36,02	205,29
TTK	20626		Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок 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 Мучные изделия	200			14,97	66,18
TTK	14182		Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
TTK	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

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