

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 02.02.2026

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 | 10185 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное | 70 | 0,28 | 0,28 | 7,91 | 35,28 |
| Таб 24/96 | 9829 | Каша молочная "Дружба"с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | | 14,97 | | 66,18 |
| TTK | 18336 | Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное | 16 | 1,20 | 1,57 | 11,90 | 66,53 |
| TTK | 16323 | Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр | 20/25 | 6,75 | 6,92 | 12,85 | 140,67 |
| | | Итого: | 536 | 14,50 | 16,61 | 81,39 | 539,34 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 6,78 | |

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 |
| TTK | 16323 | Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр | 20/25 | 6,75 | 6,92 | 12,85 | 140,67 |

| | | | | | | | | |
|-----------|------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--------|
| Таб. | | 12251 | Десерт фруктовый (груша) | 105 | 0,42 | 0,32 | 10,82 | 47,84 |
| №24/96 | | | Груша свежая | | | | | |
| | | | Каша молочная "Дружба"с маслом | | | | | |
| Таб 24/96 | 9829 | | Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 |
| | | | сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | | | | | |
| | | | Чай с сахаром | | | | | |
| 628/96г. | 259 | | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | | (развесной) / Сахар песок | | | | | |
| TTK | | 19349 | Печенье 2шт. | 32 | 2,40 | 3,14 | 23,81 | 133,06 |
| | | | Печенье сахарное | | | | | |
| | | | Итого: | 587 | 15,84 | 18,22 | 96,21 | 618,42 |
| | | | Итого ХЕ: | | | | 8,02 | |
| | | | Стоимость рациона: | | | | 95,46 | 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 | 8423 | Десерт фруктовый (груша) | 115 | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 52,39 |
| | | Груша свежая | | | | | |
| TTK | 16323 | Бутерброд с сыром (батон) | 20/25 | 6,75 | 6,92 | 12,85 | 140,67 |
| | | Батон / Сыр | | | | | |
| | | Каша молочная "Дружба"с маслом | | | | | |
| Таб 24/96 | 9829 | Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 |
| | | сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | | | | | |
| | | Чай с сахаром | | | | | |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | (развесной) / Сахар песок | | | | | |
| TTK | 18336 | Печенье Сахарное 16г. | 16 | 1,20 | 1,57 | 11,90 | 66,53 |
| | | Печенье сахарное | | | | | |
| | | Итого: | 581 | 14,68 | 16,68 | 85,33 | 556,45 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,11 | |

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 | 8423 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 115 | 0,46 | 0,35 | 11,85 | 52,39 |
| TTK | 16323 | Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр | 20/25 | 6,75 | 6,92 | 12,85 | 140,67 |
| Таб 24/96 | 9829 | Каша молочная "Дружба"с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| TTK | 18336 | Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное | 16 | 1,20 | 1,57 | 11,90 | 66,53 |
| | | Итого: | 581 | 14,68 | 16,68 | 85,33 | 556,45 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,11 | |

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 |
| 120/96 | 171 | Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист | 200 | 1,52 | 4,11 | 7,35 | 72,47 |
| TTK | 19646 | Котлета рубленая из говядины Котлета рубленая из говядины п/ф 86 гр. / Масло растительное | 70 | 10,70 | 16,67 | 10,96 | 236,67 |
| 469/96;516 /3/04 | 1669 | Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное 150 / Соль йодированная | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,29 | |
| TTK | 20633 | Напиток из сливы зам.п.с., | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,41 | 66,53 |

Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая /
Лимонная кислота
Хлеб пшеничный
Хлеб в ассортименте

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность |
|---------------------|--------------|--------------------------|--------------|--|
| Таб. №24/96 | 8454 | Десерт фруктовый (груша) | 125 | Белки Жиры Углеводы Ккал 0,50 0,38 12,88 56,94 |
| | | Груша свежая | | |

120/96 171 Таро фил / ф / лук репчатый / ф / Морковь
свежая п/ф / Масло растительное / Морковь 200 1,52 4,11 7,35 72,47
свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук
зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. /
Лавровый лист

| | | | | | | | |
|-----|-------|---|-------|------|-------|------|--------|
| ТТК | 20387 | Котлета из говядины с соусом томатным Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / 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) | 70/20 | 9,30 | 13,97 | 7,58 | 193,25 |
|-----|-------|---|-------|------|-------|------|--------|

469/96;516 1669 Макароны отварные
/3/04 Вода / Макаронные изделия / Масло растительное 150 5,65 4,29 36,02 205,29
/ Соль йодированная

TTK 20628 Напиток из апельсинов п.с.
Вода / Апельсины свежие / Сахар песок 200 0,20 0,04 16,75 68,20

| | | | | | | | |
|----|-------|----------------------------|----|------|------|-------|-------|
| ПП | 13185 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,43 |
|----|-------|----------------------------|----|------|------|-------|-------|

Итого: 795 19,21 23,18 92,52 655,58
 Итого ХЕ: 7,71
 Стоимость рациона: 133,65 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 8454 | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|---------------------------------------|----------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| | | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 56,94 |
| 120/96 | 171 | Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист Котлета из говядины с соусом томатным Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / 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) | 200 | 1,52 | 4,11 | 7,35 | 72,47 |
| TTK | 20387 | | 70/20 | 9,30 | 13,97 | 7,58 | 193,25 |
| 469/96;516 /3/04 | 1669 | Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,29 |
| TTK | 20628 | Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок | 200 | 0,20 | 0,04 | 16,75 | 68,20 |
| ПП | 13185 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,43 |
| | | Итого: | 795 | 19,21 | 23,18 | 92,52 | 655,58 |
| | | Итого ХЕ: | | | | | 7,71 |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур TTK | Код блюда 13681 | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|----------------------------|-----------------------|---|-------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| | | Холодные блюда Салат "Морская тайна" (краб.пал,кукуруза) | 50 | 2,09 | 6,18 | 3,34 | 77,34 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|--|--|--------|------|-------|------|--------|
| | | | кон,яйцо,соус) | | | | | |
| | | | Салат "Морская тайна" (краб.пал,кукуруза кон,яйцо,соус): (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук зеленый) | | | | | |
| | | | Салат "Ароматный" | | | | | |
| 49/2013 | 9059 | | Салат "Ароматный": (Огурец свежий / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Вода / Лук репчатый п/ф / Лимонная кислота) | 85 | 1,09 | 8,50 | 2,92 | 92,54 |
| Сб.рец. Москва 2022г. | 20029 | | Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) | | | | | |
| Таб. №24/96 | 7365 | | Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжути в асс. / Соль йодированная | 100 | 0,17 | 5,51 | 0,59 | 52,67 |
| Таб. №24/96 | 12722 | | Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие | 130 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 45,50 |
| 120/96 | 171 | | Десерт фруктовый (киви) Киви Первые блюда Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист | 120 | 0,96 | 0,48 | 9,72 | 47,04 |
| 376/96 | 20012 | | Вторые блюда Поджарка из свинины Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная | 200 | 1,52 | 4,11 | 7,35 | 72,47 |
| TTK | 20467 | | Котлеты Сочные с соусом томатным Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода / | 40/7,5 | 8,70 | 23,05 | 1,20 | 247,08 |
| | | | | 50/40 | 7,88 | 9,52 | 4,97 | 137,08 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|-------|--|-----|-------|-------|-------|--------|--|
| | | 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 Наггетсы куриные рубленые | | | | | | |
| TTK | 16856 | Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное | 45 | 9,38 | 9,50 | 2,02 | 131,10 | |
| TTK | 20242 | Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное | 170 | 27,20 | 15,77 | 35,19 | 391,47 | |
| | | Гарниры и соусы | | | | | | |
| | | Картофельное пюре | | | | | | |
| 472/96 | 549 | Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 | |
| 469/96;516 /3/04 | 1669 | Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,29 | |
| | | 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 | | | | | | |
| | | Плюшка Московская | | | | | | |
| | | Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / | | | | | | |
| TTK | 175 | Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное | 50 | 4,25 | 3,19 | 31,17 | 170,39 | |
| | | Булочка с маком | | | | | | |
| TTK | 5295 | Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена) | 50 | 4,31 | 1,87 | 29,72 | 152,95 | |
| | | Хлеб | | | | | | |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |

Хлеб пшеничный

Стоимость рациона: 150 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