



Согласовано:  
МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подолько В. И.

## МЕНЮ

на 03.02.2026

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   |
| 308/2014         | 20554     | Фрикадельки из птицы с соусом томатным<br>Фрикадельки из птицы (кот.м.п.): (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / Масло растительное / Соль йодированная) / 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) | 50/40     | 8,45             | 9,52  | 7,48     | 149,34 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                               | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| №629/96          | 264       | Чай лимонный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий                                                                                                                                                                                                                                           | 200       | 0,08             | 0,01  | 15,21    | 61,25  |
| Пром             | 350       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50        | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,20 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 490       | 16,91            | 14,74 | 69,41    | 477,88 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |       | 5,78     |        |

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   |
| Таб.№24/96       | 16721     | Десерт фруктовый (апельсин) С не очищен.<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 125       | 1,13             | 0,25  | 10,13    | 47,25  |
| 308/2014         | 20554     | Фрикадельки из птицы с соусом томатным<br>Фрикадельки из птицы (кот.м.п.): (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / Масло растительное / Соль йодированная) / 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) | 50/40     | 8,45             | 9,52  | 7,48     | 149,34 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                               | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                         | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| Пром             | 350       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50        | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,20 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 615       | 17,95            | 14,98 | 79,29    | 530,06 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |       | 6,61     |        |

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       | 16721     | Десерт фруктовый (апельсин) С не очищен.<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 125       | 1,13             | 0,25  | 10,13    | 47,25  |
| 308/2014         | 20554     | Фрикадельки из птицы с соусом томатным<br>Фрикадельки из птицы (кот.м.п.): (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / Масло растительное / Соль йодированная) / 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) | 50/40     | 8,45             | 9,52  | 7,48     | 149,34 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                               | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                         | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| Пром             | 350       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50        | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,20 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 615       | 17,95            | 14,98 | 79,29    | 530,06 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |       | 6,61     |        |

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       | 16721     | Десерт фруктовый (апельсин) С не очищен.<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 125       | 1,13             | 0,25 | 10,13    | 47,25  |
| 308/2014         | 20554     | Фрикадельки из птицы с соусом томатным<br>Фрикадельки из птицы (кот.м.п.): (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / Масло растительное / Соль йодированная) / 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) | 50/40     | 8,45             | 9,52 | 7,48     | 149,34 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                               | 150       | 4,58             | 4,81 | 22,12    | 150,09 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                         | 200       |                  |      | 14,97    | 66,18  |

|           |     |                                  |     |       |       |       |        |
|-----------|-----|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Пром      | 350 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 50  | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,20 |
| Итого:    |     |                                  | 615 | 17,95 | 14,98 | 79,29 | 530,06 |
| Итого ХЕ: |     |                                  |     |       |       | 6,61  |        |

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   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                         | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 20518     | Голубцы ленивые куриные в соусе<br>Голубцы ленивые с мясом курицы / 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 | 90        | 8,39             | 10,39 | 5,34     | 148,44 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                     | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                       | 200       |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| ПП               | 365       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                      | 25        | 1,90             | 0,20  | 12,30    | 58,60  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 665       | 18,42            | 19,98 | 62,55    | 503,74 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                  |       | 5,21     |        |

Обед 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        | 9025      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                       | 110       | 0,99             | 0,22  | 8,91     | 41,58  |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                         | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 20518     | Голубцы ленивые куриные в соусе<br>Голубцы ленивые с мясом курицы / 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 | 90        | 8,39             | 10,39 | 5,34     | 148,44 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                     | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20629     | Напиток из ягод (смесь зам) п.с.<br>Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                | 200       | 0,21             | 0,05  | 17,77    | 72,39  |
| ТТК              | 14182     | Трубочка слоеная в ассортименте<br>Трубочка слоеная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее                                                                                                                                                                   | 35        | 1,64             | 5,74  | 14,41    | 115,86 |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                      | 45        | 3,42             | 0,36  | 22,14    | 105,48 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 830       | 22,78            | 26,16 | 106,49   | 752,51 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                  |       | 8,87     |        |

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 | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                          | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| Таб.24/96        | 9025      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                       | 110       | 0,99             | 0,22  | 8,91     | 41,58  |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                         | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 20518     | Голубцы ленивые куриные в соусе<br>Голубцы ленивые с мясом курицы / 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 | 90        | 8,39             | 10,39 | 5,34     | 148,44 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                     | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20629     | Напиток из ягод (смесь зам) п.с.<br>Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                | 200       | 0,21             | 0,05  | 17,77    | 72,39  |
| ТТК              | 14182     | Трубочка слоеная в ассортименте<br>Трубочка слоеная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее                                                                                                                                                                   | 35        | 1,64             | 5,74  | 14,41    | 115,86 |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                      | 45        | 3,42             | 0,36  | 22,14    | 105,48 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 830       | 22,78            | 26,16 | 106,49   | 752,51 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                  |       | 8,87     |        |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                    | Выход | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------|-------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |                                                 |       | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| Холодные блюда   |           |                                                 |       |                  |      |          |       |
| Таб.№24/96       | 7764      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая        | 120   | 0,48             | 0,36 | 12,36    | 54,60 |
| Таб.№24/96       | 3598      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие | 130   | 1,17             | 0,26 | 10,53    | 49,14 |

|       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                |     |      |       |      |        |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-------|------|--------|
| 40/97 | 10563 | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой<br>Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф) | 60  | 0,58 | 3,07  | 2,72 | 40,83  |
| ТТК   | 7268  | Салат из крабовых палочек с рисом<br>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   | 7136  | Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком<br>Яйцо свежее / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль                                                                               | 100 | 4,13 | 10,30 | 5,86 | 132,66 |

#### Первые блюда

|        |     |                                                                                                                                                                                               |     |      |      |       |        |
|--------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
|--------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|

#### Вторые блюда

|        |       |                                                                                                                                                                                         |        |       |       |       |        |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК    | 20523 | Спагетти мясное со свеж.огурцом<br>Спагетти мясное Лада / Огурец свежий                                                                                                                 | 90     | 2,18  | 11,72 | 3,65  | 128,80 |
| ТТК    | 18963 | Котлета куриная "Пожарская"<br>Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное                                                                                               | 70     | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 |
| ТТК    | 20248 | Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом<br>Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист                                                     | 150    | 20,21 | 13,70 | 34,10 | 342,00 |
| 394/96 | 19888 | Жаркое по-домашнему из свинины б/к (окорок)<br>Картофель п/ф / Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист | 30/150 | 7,65  | 17,83 | 17,84 | 262,43 |

#### Гарниры и соусы

|        |      |                                                                                                                                                  |     |      |      |       |        |
|--------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК    | 6527 | Рис оригинальный<br>Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 4,30 | 6,18 | 41,84 | 240,18 |
| 464/96 | 3714 | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                            | 150 | 4,58 | 4,81 | 22,12 | 150,09 |

#### Третьи блюда

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

#### Мучные изделия

|         |       |                                                                                                                                                                                                                 |    |      |      |       |        |
|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------|--------|
| №775/04 | 278   | Булочка Российская<br>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<br>Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее                                                                                                             | 35 | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 |

#### Хлеб

|  |      |                                  |    |      |      |       |        |
|--|------|----------------------------------|----|------|------|-------|--------|
|  | 3026 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 |
|--|------|----------------------------------|----|------|------|-------|--------|

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства: Ирина Евгеньевна

Ответственный за питание  
СанПиН 2.3/2.1.3060-20



Россия, 445043 Самарская обл. Сольяты, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru