

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко 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
		Фрикадельки из птицы с соусом томатным		
		Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / Масло		
308/2014	20554	растительное / Соль йодированная) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло	50/40	8,45 9,52 7,48 149,34
		растительное / Лук репчатый п/ф / Масло		
		растительное / Сахар песок / Соль йодированная)		
		Каша гречневая вязкая		
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58 4,81 22,12 150,09
		Чай лимонный		
№629/96	264	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	50	3,80 0,40 24,60 117,20
		Хлеб пшеничный		
		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 Таб. №24/96	Код блюда 16721	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
		Десерт фруктовый (апельсин) С не очищен. Апельсины свежие	125	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Фрикадельки из птицы с соусом томатным					
		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
		Каша гречневая вязкая					
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97	66,18	
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
		Хлеб пшеничный					
		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 Таб. №24/96	Код блюда 16721	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
		Десерт фруктовый (апельсин) С не очищен. Апельсины свежие	125	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Фрикадельки из птицы с соусом томатным					
		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

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)
 Каша гречневая вязкая

464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром					
Пром	350	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
		Хлеб пшеничный					
		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			
Таб. №24/96	16721	Десерт фруктовый (апельсин) С не очищен. Апельсины свежие	125	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Фрикадельки из птицы с соусом томатным					
		Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / Масло					
308/2014	20554	растительное / Соль йодированная) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло	50/40	8,45	9,52	7,48	149,34
		растительное / Лук репчатый п/ф / Масло					
		растительное / Сахар песок / Соль йодированная)					
		Каша гречневая вязкая					
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром					
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный	200			14,97	66,18

Пром	350	(развесной)) / Сахар песок Хлеб пшеничный 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 Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Голубцы ленивые куриные в соусе Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. /	200	4,83	4,41	15,87	122,49
TTK	20518	Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное Картофельное пюре	90	8,39	10,39	5,34	148,44
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная Чай с сахаром п/с	150	3,30	4,98	22,06	146,26
TTK	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99		27,94
ПП	365	Хлеб пшеничный 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	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность
---------	-----	--------------	-------	------------------

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

138/96	169	Апельсины свежие Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Голубцы ленивые куриные в соусе 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 Картофельное пюре	200	4,83	4,41	15,87	122,49
TTK	20518	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	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная Напиток из ягод (смесь зам) п.с.	150	3,30	4,98	22,06	146,26
TTK	20629	Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
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
	3026	Хлеб пшеничный 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
Таб. №24/96	7764	Холодные блюда Десерт фруктовый (груша)	120	0,48	0,36	12,36
Таб. №24/96	3598	Груша свежая Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53
		Апельсины свежие				49,14

		Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой						
40/97	10563	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : 60 (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф)	60	0,58	3,07	2,72	40,83	
		Салат из крабовых палочек с рисом						
TTK	7268	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	
		Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком						
TTK	7136	Яйцо свежее / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	4,13	10,30	5,86	132,66	
		Первые блюда						
		Суп картофельный с горохом						
138/96	169	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						
TTK	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом	90	2,18	11,72	3,65	128,80	
		Спагетти мясное Лада / Огурец свежий						
TTK	18963	Котлета куриная "Пожарская"						
		Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64	
		Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом						
TTK	20248	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) Картофель п/ф / Свинина б/к (окорок) / Лук	30/150	7,65	17,83	17,84	262,43	

		репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист						
		Гарниры и соусы						
		Рис оригинальный						
TTK	6527	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						
		Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09	
		Третья блюда						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок				14,97	66,18	
		Мучные изделия						
		Булочка Российская						
		Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Молоко / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные /	60	4,54	5,28	36,87	213,16	
№775/04	278	Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин						
		Трубочка слоёная в ассортименте						
TTK	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86	
		Хлеб						
	3026	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
		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