

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 04.02.2026

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 блода	Наименование	Выход	Пищевая ценность
			гр.	Белки Жиры Углеводы Ккал
265/94	6379	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущ Запеканка рисовая с творогом и молок. сгущ: (Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / Молоко / сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные / / Ванилин) / Молоко сгущенное Чай с сахаром п/с	130/30	9,60 11,80 55,95 368,40
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок		6,99 27,94
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20 1,57 11,90 66,53
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04 0,32 19,68 93,76
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69 4,69 56,97
		Итого:	431	17,53 18,38 94,52 613,60
		Итого ХЕ:		7,88

Завтрак 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.	2521	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
№24/96		Груша свежая					
		Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущ					
		Запеканка рисовая с творогом и молок. сгущ:					
265/94	6379	(Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / Молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные / / Ванилин) / Молоко сгущенное	130/30	9,60	11,80	55,95	368,40
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Хлеб пшеничный					
Таб	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97
№25/96		Сыр					
		Итого:	510	16,35	17,07	90,46	580,85
		Итого ХЕ:				7,54	
		Стоимость рациона:				95,46	руб.

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

Сборник	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
рецептур	блюда		гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.	2521	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
№24/96		Груша свежая					
		Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущ					
		Запеканка рисовая с творогом и молок. сгущ:					
265/94	6379	(Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / Молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные / / Ванилин) / Молоко сгущенное	130/30	9,60	11,80	55,95	368,40
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94

ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Хлеб пшеничный							
Таб №25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97
Сыр							
		Итого:	510	16,35	17,07	90,46	580,85
		Итого ХЕ:				7,54	

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	2521	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Груша свежая					
		Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущ					
		Запеканка рисовая с творогом и молок. сгущ:					
265/94	6379	(Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / Молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные // Ванилин) / Молоко сгущенное	130/30	9,60	11,80	55,95	368,40
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Таб №25/96	2311	Хлеб пшеничный	15	3,69	4,69		56,97
		Сыр порционный					
		Сыр					
		Итого:	510	16,35	17,07	90,46	580,85
		Итого ХЕ:				7,54	

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
		Суп с макаронными изделиями					
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло	200	2,17	4,21	13,02	98,65

			растительное / Соль йодированная / Томатная					
			пасти в асс. / Лавровый лист					
			Гуляш из свинины (лопатка)					
			Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф /					
401/96	19910		Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная пасти в асс. / Лавровый	40/40	9,12	23,60	3,78	264,00
			лист					
			Каша перловая с овощами					
ТТК	15260		Вода / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,65	15,41	25,18	254,04
			Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	12649		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
			Хлеб в ассортименте					
			Итого:	650	16,46	43,38	58,81	691,52
			Итого ХЕ:					4,90

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

Сборник рецептур №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	5769	Десерт фруктовый (груша)					
		Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
		Суп с макаронными изделиями					
	№ 148/94	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь					
	166	свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		растительное / Соль йодированная / Томатная					
		пасти в асс. / Лавровый лист					
		Гуляш из свинины (лопатка)					
		Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф /					
401/96	20468	Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная пасти в асс. / Лавровый	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
		лист					
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04

Вода / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф /
 Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль
 йодированная

Напиток из яблок п.с.

ТТК 20630 Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота 200 0,01 0,01 15,30 61,39

ПП 420 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,76 70,32
 Хлеб пшеничный

ТТК 20251 Хлеб ржаной 20 1,36 0,26 7,96 39,62
 Хлеб ржаной

Итого: 775 20,95 50,07 96,19 919,15

Итого ХЕ: 8,02

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 5769 Десерт фруктовый (груша) 75 0,30 0,23 7,73 34,19
 Груша свежая

Суп с макаронными изделиями
 Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь

свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная пастица в асс. / Лавровый лист

Гуляш из свинины (лопатка)
 Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф /

401/96 20468 Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная пастица в асс. / Лавровый лист 50/50 11,18 29,70 12,23 360,94

Каша перловая с овощами
 Вода / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф /

Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная 150 3,65 15,41 25,18 254,04

ТТК 20630 Напиток из яблок п.с. 200 0,01 0,01 15,30 61,39

		Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота					
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Хлеб пшеничный							
ТТК	20251	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
Хлеб ржаной							
		Итого:	775	20,95	50,07	96,19	919,15
		Итого ХЕ:				8,02	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
		Салат Цезарь (котл.мясо птицы, капуста пек., соус)					
Сб.рец. Москва 2022г.	2011	Салат Цезарь (котл.мясо птицы, капуста пек., соус): (Котлетное мясо птицы / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Хлеб пшеничный / Сыр / Соль йодированная)	50	5,81	9,63	5,98	133,84
		Салат из свежих помидоров с луком					
19/2004	9552	Салат из свежих помидоров с луком: (Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))	80	0,90	4,07	4,50	58,23
TTK	13970	Салат "Майский": (Яйцо свежее / Огурец свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	50	2,97	9,02	0,92	96,74
Таб. №24/96	15244	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Таб. №24/96	7365	Яблоко свежее местное					
		Десерт фруктовый (мандин)	130	1,04	0,26	9,75	45,50
		Мандарины свежие					
		Первые блюда					
		Суп с макаронными изделиями					
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь	200	2,17	4,21	13,02	98,65

			свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло					
			растительное / Соль йодированная / Томатная					
			паста в асс. / Лавровый лист					
			Вторые блюда					
			Медальоны куриные с сыром					
	13177		Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло	55	10,97	17,67	2,12	211,36
			растительное					
			Гуляш из свинины (лопатка)					
401/96	20180		Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф /	30/30	6,73	17,56	2,52	195,03
			Масло растительное / Мука в/с / Соль					
			йодированная / Томатная паста в асс.					
			Котлета натур.куриная на косточке					
ТТК	13432		Котлета натур.куриная на косточке / Масло	75	18,86	22,29	0,23	276,97
			растительное					
			Макароны отварные с мясом прессованным и					
			томатом					
			Макароны отварные с мясом прессованным и					
Mосква	20135		томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие					
2022г.			кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук	200	8,22	10,60	43,05	300,53
			репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр /					
			Томатная паста в асс. / Зелень (лук					
			зел.укроп.петрушка) / Чеснок / Соль					
			йодированная)					
			Гарниры и соусы					
			Картофельное пюре					
472/96	549		Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное /	150	3,30	4,98	22,06	146,26
			Соль йодированная					
			Макароны отварные					
469/96;516	1669		Вода / Макаронные изделия / Масло растительное	150	5,65	4,29	36,02	205,29
/3/04			/ Соль йодированная					
			Третьи блюда					
			Чай с сахаром					
628/96г.	259		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200		14,97		66,18	
			(развесной)) / Сахар песок					

		Мучные изделия				
		Булочка Золотистая				
		Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло				
ТТК	8993	растительное / Повидло в асс. / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло сливочное /	30	2,51	2,51	18,11
		Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная /				105,07
		Масло растительное				
		Булочка с кунжутом				
ТТК	10164	Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	4,31	1,17	28,26
		Хлеб				140,81
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22
		Хлеб пшеничный				82,04

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