



Согласовано:

МБУ «Школа № 90» (б-р Татищева, 19)

Подолько В. И.

МЕНЮ

на 12.02.2026

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 |
| ТТК | 19886 | Рис оригинальный с мясом птицы Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 30/150 | 13,01 | 12,92 | 41,68 | 335,06 |
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
| ТТК | 20682 | Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему | 24 | 1,65 | 6,30 | 13,50 | 117,30 |
| Итого: | | | 439 | 17,32 | 19,50 | 82,10 | 573,20 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 6,84 | |

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 | 2464 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 37,80 |
| ТТК | 19886 | Рис оригинальный с мясом птицы Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 30/150 | 13,01 | 12,92 | 41,68 | 335,06 |
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| ТТК | 20682 | Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему | 24 | 1,65 | 6,30 | 13,50 | 117,30 |
| Итого: | | | 554 | 19,36 | 19,82 | 97,58 | 646,16 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 8,13 | |

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 | 2464 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 37,80 |
| ТТК | 19886 | Рис оригинальный с мясом птицы Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 30/150 | 13,01 | 12,92 | 41,68 | 335,06 |
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| ТТК | 20682 | Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему | 24 | 1,65 | 6,30 | 13,50 | 117,30 |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Итого: | | | 554 | 19,36 | 19,82 | 97,58 | 646,16 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 8,13 | |

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 | 2464 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 37,80 |
| ТТК | 19886 | Рис оригинальный с мясом птицы Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 30/150 | 13,01 | 12,92 | 41,68 | 335,06 |
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| ТТК | 20682 | Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему | 24 | 1,65 | 6,30 | 13,50 | 117,30 |
| Итого: | | | 554 | 19,36 | 19,82 | 97,58 | 646,16 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 8,13 | |

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|---|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 120/96 | 231 | Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,80 | 10,81 | 7,72 | 135,37 |
| ТТК | 20248 | Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 20,21 | 13,70 | 34,10 | 342,00 |
| 579/2013г. | 8540 | Чай с шиповником Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Шиповник | 200 | 0,24 | 0,10 | 18,35 | 75,26 |
| ПП | 12649 | Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| Итого: | | | 580 | 23,77 | 24,77 | 70,01 | 599,51 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 5,83 | |

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|---|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 120/96 | 231 | Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,80 | 10,81 | 7,72 | 135,37 |
| ТТК | 20248 | Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 20,21 | 13,70 | 34,10 | 342,00 |
| 773/97;705/2004 | 314 | Отвар шиповника с сахаром Вода / Шиповник / Сахар песок | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 123,72 |
| ТТК | 20107 | Корж молочный 50г. Корж молочный 50г. | 50 | 5,11 | 9,34 | 50,82 | 307,78 |
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
| Итого: | | | 645 | 30,46 | 34,41 | 139,48 | 990,91 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 11,62 | |

Стоимость рациона: 133,65 руб.

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|---|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 120/96 | 231 | Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,80 | 10,81 | 7,72 | 135,37 |
| ТТК | 20248 | Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 20,21 | 13,70 | 34,10 | 342,00 |
| 773/97;705/2004 | 314 | Отвар шиповника с сахаром Вода / Шиповник / Сахар песок | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 123,72 |
| ТТК | 20107 | Корж молочный 50г. Корж молочный 50г. | 50 | 5,11 | 9,34 | 50,82 | 307,78 |
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
| Итого: | | | 645 | 30,46 | 34,41 | 139,48 | 990,91 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 11,62 | |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|--|-------|------------------|-------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Холодные блюда | | | | | | | |
| ТТК | 13681 | Салат "Морская тайна" (краб,пал,кукуруза 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) | 50 | 2,09 | 6,18 | 3,34 | 77,34 |
| ТТК | 7136 | Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком 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 |
| | 10458 | Салат из свеклы с сыром и чесноком Салат из свеклы с сыром и чесноком : (Свекла п/ф / Сыр / Масло растительное / Чеснок) | 80 | 4,01 | 15,66 | 6,56 | 183,22 |
| Таб.№24/96 | 7365 | Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие | 130 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 45,50 |
| Таб.№24/96 | 7764 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,60 |

Первые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-----|--|--------|------|-------|------|--------|
| 120/96 | 231 | Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла. | 200/10 | 1,80 | 10,81 | 7,72 | 135,37 |
|--------|-----|--|--------|------|-------|------|--------|

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|-----|-------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 20523 | Спагетти мясное со свеж.огурцом. Спагетти мясное Лада / Огурец свежий | 90 | 2,18 | 11,72 | 3,65 | 128,80 |
| | 13177 | Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное | 55 | 10,97 | 17,67 | 2,12 | 211,36 |
| ТТК | 20248 | Пельмени отварные с курицей Кроха, с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 20,21 | 13,70 | 34,10 | 342,00 |
| ТТК | 20242 | Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное | 170 | 27,20 | 15,77 | 35,19 | 391,47 |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|------------|-------|--|-----|-------|------|-------|--------|
| 317,529/97 | 1702 | Гороховое пюре. Горох / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 16,83 | 4,79 | 35,18 | 251,15 |
| 469/96 | 15763 | Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,60 | 5,66 | 35,88 | 216,84 |

Третьи блюда

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

Мучные изделия

| | | | | | | | |
|---------|-------|---|----|------|------|-------|--------|
| №769/04 | 342 | Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное | 50 | 3,95 | 6,56 | 31,06 | 199,08 |
| 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 |

Хлеб

| | | | | | | | |
|-----|-------|----------------------------------|----|------|------|------|-------|
| ТТК | 18152 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,38 |
|-----|-------|----------------------------------|----|------|------|------|-------|

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства: Иванченко Ирина ЕвгеньевнаОтветственный за питание
СанПиН 2.3/

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

E-mail: eda0910@mail.ru