



Согласовано:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подолько В. И.

МЕНЮ

на 13.02.2026



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
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51
ТТК	20245	Йогурт 2,5% 100гр.в асс.ТМ Йогурт 2,5% 100гр.в асс.	100	2,80	2,50	10,00	73,70
Таб №25/96	4937	Сыр порционный Сыр	10	2,44	3,10		37,66
Итого:			495	13,77	14,75	66,01	458,17
Итого ХЕ:						5,50	

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	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	20245	Йогурт 2,5% 100гр.в асс.ТМ Йогурт 2,5% 100гр.в асс.	100	2,80	2,50	10,00	73,70
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
Итого:			625	16,71	17,22	85,89	571,62
Итого ХЕ:						7,16	

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	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
ТТК	20245	Йогурт 2,5% 100гр.в асс.ТМ Йогурт 2,5% 100гр.в асс.	100	2,80	2,50	10,00	73,70
Итого:			625	16,71	17,22	85,89	571,62
Итого ХЕ:						7,16	

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	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
ТТК	20245	Йогурт 2,5% 100гр.в асс.ТМ Йогурт 2,5% 100гр.в асс.	100	2,80	2,50	10,00	73,70
Итого:			625	16,71	17,22	85,89	571,62
Итого ХЕ:						7,16	

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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10,88	8,89	2,65	134,11
472/96	145	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2,20	3,44	14,70	98,56
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
Итого:			590	16,30	17,06	43,90	394,32
Итого ХЕ:						3,66	

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	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10,88	8,89	2,65	134,11
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			800	23,11	21,05	105,82	705,15
Итого ХЕ:						8,82	

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) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10,88	8,89	2,65	134,11
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			800	23,11	21,05	105,82	705,15
Итого ХЕ:						8,82	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Сб.рец. Москва 2022г.	2011	Салат Цезарь (котл.мясо птицы,капуста пек,соус) 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

40/97	10563	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой 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	7074	Салат из моркови с чесноком и маслом раст. Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Чеснок / Соль йодированная	75	1,80	13,50	7,24	157,66
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
Таб.№24/96	12722	Десерт фруктовый (киви) Киви	120	0,96	0,48	9,72	47,04

Первые блюда

№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
----------	------	--	-----	------	------	-------	-------

Вторые блюда

ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий	90	2,18	11,72	3,65	128,80
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
376/96	20012	Поджарка из свинины Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Соль йодированная	40/7,5	8,70	23,05	1,20	247,08
114/96	20389	Фрикадельки из говядины с соусом томатным Фрикадельки из говядины / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в ас. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	50/50	8,23	10,04	7,44	152,99

Гарниры и соусы

472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
482/96;534/04	1497	Капуста свежая тушеная Капуста свежая п/ф (очищенная) / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лимонная кислота / Лавровый лист	150	3,63	4,36	15,44	115,52

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

ТТК	5100	Булочка Загадка Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена	50	4,77	2,02	32,87	168,74
ТТК	175	Плюшка Московская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,25	3,19	31,17	170,39

Хлеб

ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
----	-------	---------------------------------------	----	------	------	------	-------

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства: Шерчен Ирина Евгеньевна

Ответственный за питание
СанПиН 2.3/2.1.30.020



Россия, 445043 Самарская обл. Сызранский район, с/пос. Звездный, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru