



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

Подольяко В. И.

**МЕНЮ**  
на 17.02.2026

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          |
| 469/04           | 20421     | Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным<br>Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / 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) | 55/40      | 9,47             | 10,75        | 10,33        | 175,97        |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная   | 150        | 5,65             | 4,29         | 36,02        | 205,29        |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200        |                  |              | 14,97        | 66,18         |
| ПП               | 15228     | Батон в ассортименте<br>Батон   | 35         | 2,63             | 1,02         | 17,99        | 91,60         |
| <b>Итого:</b>    |           |   | <b>480</b> | <b>17,75</b>     | <b>16,05</b> | <b>79,31</b> | <b>539,03</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |   |            |                  |              | <b>6,61</b>  |               |

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       | 12996     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие   | 120        | 1,08             | 0,24         | 9,72         | 45,36         |
| 469/04           | 20421     | Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным<br>Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / 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) | 55/40      | 9,47             | 10,75        | 10,33        | 175,97        |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная   | 150        | 5,65             | 4,29         | 36,02        | 205,29        |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200        |                  |              | 14,97        | 66,18         |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35         | 2,66             | 0,28         | 17,22        | 82,04         |
| <b>Итого:</b>    |           |   | <b>600</b> | <b>18,86</b>     | <b>15,56</b> | <b>88,26</b> | <b>574,84</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |   |            |                  |              | <b>7,36</b>  |               |

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       | 12996     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие   | 120        | 1,08             | 0,24         | 9,72         | 45,36         |
| 469/04           | 20421     | Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным<br>Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / 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) | 55/40      | 9,47             | 10,75        | 10,33        | 175,97        |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная   | 150        | 5,65             | 4,29         | 36,02        | 205,29        |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200        |                  |              | 14,97        | 66,18         |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35         | 2,66             | 0,28         | 17,22        | 82,04         |
| <b>Итого:</b>    |           |   | <b>600</b> | <b>18,86</b>     | <b>15,56</b> | <b>88,26</b> | <b>574,84</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |   |            |                  |              | <b>7,36</b>  |               |

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       | 12996     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие   | 120       | 1,08             | 0,24  | 9,72     | 45,36  |
| 469/04           | 20421     | Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным<br>Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / 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) | 55/40     | 9,47             | 10,75 | 10,33    | 175,97 |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная   | 150       | 5,65             | 4,29  | 36,02    | 205,29 |

|                  |     |   |            |              |              |              |               |
|------------------|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 628/96г.         | 259 | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200        |              |              | 14,97        | 66,18         |
| ПП               | 198 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35         | 2,66         | 0,28         | 17,22        | 82,04         |
| <b>Итого:</b>    |     |   | <b>600</b> | <b>18,86</b> | <b>15,56</b> | <b>88,26</b> | <b>574,84</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |     |   |            |              |              | <b>7,36</b>  |               |

**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          |
| 82/07 Дели принт  | 15246     | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист | 200        | 1,55             | 4,11         | 10,25        | 84,23         |
| 401/96            | 19910     | Гуляш из свинины (лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 40/40      | 9,12             | 23,60        | 3,78         | 264,00        |
| 297/04;508/3/2004 | 3201      | Каша перловая рассыпчатая<br>Вода / Крупа перловая / Масло растительное / Соль йодированная   | 150        | 4,50             | 4,15         | 32,18        | 184,07        |
| ТТК               | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200        |                  |              | 6,99         | 27,94         |
| ПП                | 12649     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб в ассортименте   | 20         | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 46,88         |
| <b>Итого:</b>     |           |   | <b>650</b> | <b>16,69</b>     | <b>32,02</b> | <b>63,04</b> | <b>607,12</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>  |           |   |            |                  |              | <b>5,25</b>  |               |

**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          |
| 82/07 Дели принт  | 15246     | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист | 200        | 1,55             | 4,11         | 10,25         | 84,23         |
| 401/96            | 20468     | Гуляш из свинины (лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 50/50      | 11,18            | 29,70        | 12,23         | 360,94        |
| 297/04;508/3/2004 | 3201      | Каша перловая рассыпчатая<br>Вода / Крупа перловая / Масло растительное / Соль йодированная   | 150        | 4,50             | 4,15         | 32,18         | 184,07        |
| 628/96г.          | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200        |                  |              | 14,97         | 66,18         |
| ТТК               | 19333     | Булочка сдобная 50г.<br>Булочка сдобная 50г.  | 50         | 4,00             | 5,00         | 28,50         | 175,00        |
| ПП                | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 30         | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32         |
| ТТК               | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной  | 20         | 1,36             | 0,26         | 7,96          | 39,62         |
| <b>Итого:</b>     |           |   | <b>750</b> | <b>24,87</b>     | <b>43,46</b> | <b>120,85</b> | <b>980,36</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>  |           |   |            |                  |              | <b>10,07</b>  |               |

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          |
| 82/07 Дели принт  | 15246     | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист | 200        | 1,55             | 4,11         | 10,25         | 84,23         |
| 401/96            | 20468     | Гуляш из свинины (лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 50/50      | 11,18            | 29,70        | 12,23         | 360,94        |
| 297/04;508/3/2004 | 3201      | Каша перловая рассыпчатая<br>Вода / Крупа перловая / Масло растительное / Соль йодированная   | 150        | 4,50             | 4,15         | 32,18         | 184,07        |
| 628/96г.          | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200        |                  |              | 14,97         | 66,18         |
| ТТК               | 19333     | Булочка сдобная 50г.<br>Булочка сдобная 50г.  | 50         | 4,00             | 5,00         | 28,50         | 175,00        |
| ПП                | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 30         | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32         |
| ТТК               | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной  | 20         | 1,36             | 0,26         | 7,96          | 39,62         |
| <b>Итого:</b>     |           |   | <b>750</b> | <b>24,87</b>     | <b>43,46</b> | <b>120,85</b> | <b>980,36</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>  |           |   |            |                  |              | <b>10,07</b>  |               |

**Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств**

| Сборник рецептур      | Код блюда | Наименование                             | Выход | Пищевая ценность |      |          |       |
|-----------------------|-----------|--|-------|------------------|------|----------|-------|
|                       |           |  |       | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| <b>Холодные блюда</b> |           |  |       |                  |      |          |       |
| Таб.№24/96            | 12722     | Десерт фруктовый (киви)<br>Киви          | 120   | 0,96             | 0,48 | 9,72     | 47,04 |
| Таб.№24/96            | 7764      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая | 120   | 0,48             | 0,36 | 12,36    | 54,60 |

|                           |       |   |         |      |       |      |        |
|---------------------------|-------|---|---------|------|-------|------|--------|
| Сб.рец.Москва<br>а 2022г. | 20006 | <b>Салат Оливье с ветчиной</b><br>Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Зелень (лук зел.укроп.петрушка)) | 50      | 1,44 | 2,54  | 2,68 | 39,35  |
| 40/97                     | 10563 | <b>Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой</b><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                       | 19940 | <b>Яйцо под соусом с капустой пек.</b><br>Яйцо свежее / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла   | 1/10/10 | 5,10 | 10,27 | 0,80 | 115,98 |

#### Первые блюда

|                      |       |  |     |      |      |       |       |
|----------------------|-------|--|-----|------|------|-------|-------|
| 82/07 Делли<br>принт | 15246 | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b><br>Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист | 200 | 1,55 | 4,11 | 10,25 | 84,23 |
|----------------------|-------|--|-----|------|------|-------|-------|

#### Вторые блюда

|        |       |   |       |      |       |      |        |
|--------|-------|---|-------|------|-------|------|--------|
| ТТК    | 20523 | <b>Спагетти мясное со свеж.огурцом</b><br>Спагетти мясное Лада / Огурец свежий  | 90    | 2,18 | 11,72 | 3,65 | 128,80 |
| ТТК    | 16856 | <b>Наггетсы куриные рубленые</b><br>Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное   | 45    | 9,38 | 9,50  | 2,02 | 131,10 |
| 401/96 | 19910 | <b>Гуляш из свинины (лопатка)</b><br>Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист   | 40/40 | 9,12 | 23,60 | 3,78 | 264,00 |
| 114/96 | 20389 | <b>Фрикадельки из говядины с соусом томатным</b><br>Фрикадельки из говядины / 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 | 50/50 | 8,23 | 10,04 | 7,44 | 152,99 |

#### Гарниры и соусы

|        |       |   |     |      |      |       |        |
|--------|-------|---|-----|------|------|-------|--------|
| 472/96 | 14275 | <b>Картофельное пюре</b><br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная  | 130 | 2,92 | 4,43 | 19,15 | 128,19 |
| ТТК    | 6527  | <b>Рис оригинальный</b><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 |

#### Третьи блюда

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

#### Мучные изделия

|     |       |  |    |      |      |       |        |
|-----|-------|--|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 10164 | <b>Булочка с кунжутом</b><br>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 | 140,81 |
| ТТК | 5295  | <b>Булочка с маком</b><br>Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена) | 50 | 4,31 | 1,87 | 29,72 | 152,95 |

#### Хлеб

|    |     |   |    |      |      |       |       |
|----|-----|---|----|------|------|-------|-------|
| ПП | 420 | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
|----|-----|---|----|------|------|-------|-------|

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства: Ирина Евгеньевна

Ответственный  
СанПиН 2.3/



Россия, 445043 Самарская область, г.Сызрань, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru