



Согласовано:
МБУ "Школа № 90" 2 корпус (ул.
Тополиная, 18)

Подольяко В. И.

МЕНЮ

на 11.03.2026

МБУ "Школа № 90" 2 корпус (ул. Тополиная, 18)

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, 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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припуш. (капуста, морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	100	0,40	0,40	11,30	50,40
Итого:			560	13,76	17,19	78,31	529,32
Итого ХЕ:						6,53	

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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припуш. (капуста, морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
Итого:			476	14,56	18,36	78,91	545,45
Итого ХЕ:						6,58	

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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припуш. (капуста, морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
Итого:			570	15,01	17,34	90,11	582,87
Итого ХЕ:						7,51	

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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припуш. (капуста, морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18

ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
Итого:			570	15,01	17,34	90,11	582,87
Итого ХЕ:						7,51	

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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припущ. (капуста, морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макарон) отварные Спагетти (макарон) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
Итого:			570	15,01	17,34	90,11	582,87
Итого ХЕ:						7,51	

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 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
403/96	19911	Плов из свинины (свин.лопатка) Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	10,39	21,48	39,99	394,86
	8073	Огурец солёный Огурцы соленые	35	0,31	0,04	0,66	4,24
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			640	14,15	25,84	72,90	580,73
Итого ХЕ:						6,08	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 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 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
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
Итого:			700	18,39	33,05	85,67	713,66
Итого ХЕ:						7,14	

Стоимость рациона: 114,91 руб.

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 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

ТТК	20749	Пицца Школьная с мясом прессованным Пицца Школьная с мясом прессованным: (Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	75	5,95	8,00	26,37	201,30
-----	-------	---	----	------	------	-------	--------

Итого: 690 21,91 40,78 98,61 849,10
Итого ХЕ: 8,22

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 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ТТК	20749	Пицца Школьная с мясом прессованным Пицца Школьная с мясом прессованным: (Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	75	5,95	8,00	26,37	201,30

Итого: 690 21,91 40,78 98,61 849,10
Итого ХЕ: 8,22

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОВЗ), для обучающихся с 1 по 4 класс, 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 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
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

Итого: 700 18,39 33,05 85,67 713,66
Итого ХЕ: 7,14

Зав.производства Костерин В. В.

Ответственный за питание
СанПИН 2.3/7-33680-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru