

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подолько В. И.

МЕНЮ

на 13.03.2026

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 Чай с сахаром | 150/5 | 6,28 | 8,28 | 25,62 | 202,12 |
| 628/96г. | 259 | 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 |
| Таб №25/96 | 4937 | Сыр порционный Сыр | 10 | 2,44 | 3,10 | | 37,66 |
| ТТК | 20371 | Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр | 100 | 2,80 | 2,50 | 11,00 | 77,70 |
| | | Итого: | 495 | 13,77 | 14,75 | 67,01 | 462,17 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 5,58 | |

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 |
| Таб. | 16350 | Десерт фруктовый (яблоко) | 110 | 0,56 | 0,44 | 12,17 | 54,88 |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--------|--|
| №24/96 | | Яблоко свежее местное | | | | | | |
| Таблица №4/96 | 8161 | Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром | 150/5 | 6,28 | 8,28 | 25,62 | 202,12 | |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 | |
| ТТК | 20371 | Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр | 100 | 2,80 | 2,50 | 11,00 | 77,70 | |
| 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 | 86,89 | 575,62 | |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,24 | | |
| | | 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 Чай с сахаром | 150/5 | 6,28 | 8,28 | 25,62 | 202,12 |
| 628/96г. | 259 | 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 | 20371 | Снежок 2,5% Стак.100гр | 100 | 2,80 | 2,50 | 11,00 | 77,70 |

Снежок 2,5% Стак.100гр

Итого: 625 16,71 17,22 86,89 575,62
Итого ХЕ: 7,24

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 |
| ТТК | 20371 | Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр | 100 | 2,80 | 2,50 | 11,00 | 77,70 |
| 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 | 86,89 | 575,62 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,24 | |

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 |
| 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) / | 200/10 | 1,80 | 10,81 | 7,72 | 135,37 |

| | | | | | | | | |
|----------|-------|--|-----|-------|-------|-------|--------|--|
| | | Томатная паста в асс. / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | | | | | | |
| ТТК | 20248 | Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом | 150 | 20,21 | 13,70 | 34,10 | 342,00 | |
| | | Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | | | | | | |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром | | | | | | |
| | | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 | |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | | |
| | | Итого: | 610 | 25,81 | 24,91 | 81,39 | 660,75 | |
| | | Итого ХЕ: | | | | 6,78 | | |

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

| Сборник рецептур Таб. №24/96 | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------|-----------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| | 7764 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,60 |
| 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 | 150 | 20,21 | 13,70 | 34,10 | 342,00 |
| | | Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | | | | | |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром | | | | | |
| | | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| ТТК | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте | 35 | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 |
| | | Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК | 20251 | 42г. / Яйцо свежее Хлеб ржаной Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,62 |
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
| | | Итого: | 770 | 28,15 | 31,15 | 108,74 | 835,67 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 9,06 | |
| | | 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 Таб. №24/96 | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------|-----------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| | 7764 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,60 |
| 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 |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| ТТК | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф | 35 | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 |
| ТТК | 20251 | 42г. / Яйцо свежее Хлеб ржаной Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,62 |

| | | | | | | | |
|----|-----|----------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | Итого: | 770 | 28,15 | 31,15 | 108,74 | 835,67 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 9,06 | |

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 |
| | 20181 | Салат из моркови с чесноком и соусом | | | | | |
| | | Салат из моркови с чесноком и соусом : (Морковь свежая молодая / Соус для детей в асс. / Чеснок) | 100 | 0,14 | 0,01 | 0,47 | 2,55 |
| 45/2004 | 12422 | Салат из квашенной капусты Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное | 100 | 2,26 | 5,07 | 9,42 | 92,35 |
| Таб. №24/96 | 2548 | Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 141,75 |
| Таб. №24/96 | 7773 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 50,05 |
| | | Первые блюда | | | | | |
| | | 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 |
| 120/96 | 231 | Вторые блюда | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 20523 | Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / 90 | 90 | 2,18 | 11,72 | 3,65 | 128,80 |
| 376/96 | 20012 | Огурец свежий Поджарка из свинины Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная | 40/7,5 | 8,70 | 23,05 | 1,20 | 247,08 |
| 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 |
| 403/96 | 18971 | Плов из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная | 30/100 | 11,51 | 12,14 | 26,66 | 261,90 |
| 464/96 | 3714 | Гарниры и соусы Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 4,58 | 4,81 | 22,12 | 150,09 |
| 469/96;516 /3/04 | 1669 | Макаронные изделия Вода / Макароны отварные Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,29 |
| 628/96г. | 259 | Третьи блюда Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| ТТК | 175 | Мучные изделия 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 |
| ТТК | 10164 | Булочка с кунжутом Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / | 50 | 4,31 | 1,17 | 28,26 | 140,81 |

| | | | | | | | |
|-----|-------|---|----|------|------|------|-------|
| | | Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная Хлеб | | | | | |
| ТТК | 18152 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,38 |

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