

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 23.03.2026

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			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Таб. №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Итого:	540	15,46	17,10	72,11	510,47
		Итого ХЕ:				6,01	

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Таб.24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26

ТТК	4145	песок / Соль йодированная Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	14182	песок Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Итого:	585	17,84	22,72	88,49	629,79
		Итого ХЕ:				7,37	
		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
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
ТТК	4145	песок / Соль йодированная Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	14182	песок Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Итого:	585	17,84	22,72	88,49	629,79
		Итого ХЕ:				7,37	

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
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
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
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Итого:	585	17,84	22,72	88,49	629,79
		Итого ХЕ:				7,37	

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 56гр. / Масло растительное	50	9,30	7,10	8,50	135,10

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 (развесной)	200			9,70	38,80
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Итого:	620	16,29	16,45	63,12	465,69
		Итого ХЕ:				5,26	

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20401	Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (сол.огурцом) Котлета куриная "Пожарская" : (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / соленые огурцы по-крестьянски: (Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное)	70/20	12,00	12,15	11,49	203,27
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20498	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков	200				
ТТК	19308	Булочка Волжанка	50	3,75	3,00	30,00	162,00

Пром	350	Булочка Волжанка 50г Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
		Итого:	740	25,02	24,74	101,17	727,38
		Итого ХЕ:				8,43	
		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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20401	Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (сол.огурцом) Котлета куриная "Пожарская" : (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / соленые огурцы по-крестьянски: (Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное)	70/20	12,00	12,15	11,49	203,27
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20498	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков	200				
ТТК	19308	Булочка Волжанка Булочка Волжанка 50г	50	3,75	3,00	30,00	162,00
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 740 25,02 24,74 101,17 727,38
 Итого ХЕ: 8,43

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
		Салат "Морская тайна" (краб.пал,кукуруза кон,яйцо,соус)					
ТТК	13681	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
		Салат из свежей капусты с помидорами (капус.молодая)					
ТТК	18547	Капуста свежая молодая / Помидор свежий / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота	100	0,38	5,04	3,67	61,59
		Салат Майский (огур.св,яйцо,соус)					
ТТК	13970	Салат "Майский": (Яйцо свежее / Огурец свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	50	2,97	9,02	0,92	96,74
Таб. №24/96	7773	Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05
Таб. №24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	49,14
		Апельсины свежие					
		Первые блюда					
		Суп с макаронными изделиями					
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		Вторые блюда					
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом	90	2,18	11,72	3,65	128,80

		Спагетти мясное Огурец свежий Котлета куриная "Пожарская"						
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80		198,64
		Плов из свинины (свин.лопатка)						
403/96	20425	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
		Блинчики с вареной сгущенкой						
ТТК	20242	Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19		391,47
		Гарниры и соусы						
		Картофельное пюре						
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06		146,26
		Каша перловая с овощами						
ТТК	18745	Каша перловая с овощами: (Вода / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная)	180	4,34	18,49	29,91		303,41
		Третьи блюда						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97		66,18
		Мучные изделия						
		Булочка с кунжутом						
ТТК	10164	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
		Булочка Домашняя						
№769/04	11807	Булочка Домашняя: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло	30	2,36	3,87	18,52		118,35

		растительное / Соль йодированная)						
		Хлеб						
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
		Хлеб пшеничный						

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