



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

Подольяко В. И.

МЕНЮ
на 26.03.2026

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 |
| Таб 24/96 | 3530 | Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Вода / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5 | 5,96 | 6,58 | 29,05 | 199,26 |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| Таб №25/96 | 4937 | Сыр порционный Сыр | 10 | 2,44 | 3,10 | | 37,66 |
| ПП | 13286 | Батон в ассортименте Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 |
| ТТК | 20245 | Йогурт 2,5% 100гр.в асс. Йогурт 2,5% 100гр.в асс. | 100 | 2,80 | 2,50 | 10,00 | 73,70 |
| Итого: | | | 495 | 13,45 | 13,05 | 69,44 | 455,31 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 5,79 | |

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 |
| Таб 24/96 | 3530 | Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Вода / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5 | 5,96 | 6,58 | 29,05 | 199,26 |
| 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. Йогурт 2,5% 100гр.в асс. | 100 | 2,80 | 2,50 | 10,00 | 73,70 |
| ПП | 15227 | Батон в ассортименте Батон | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 |
| Таб №25/96 | 2311 | Сыр порционный Сыр | 15 | 3,69 | 4,69 | | 56,97 |
| Итого: | | | 625 | 16,39 | 15,52 | 89,32 | 568,76 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 7,44 | |

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 |
| Таб 24/96 | 3530 | Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Вода / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5 | 5,96 | 6,58 | 29,05 | 199,26 |
| 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. Йогурт 2,5% 100гр.в асс. | 100 | 2,80 | 2,50 | 10,00 | 73,70 |
| ПП | 15227 | Батон в ассортименте Батон | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 |
| Таб №25/96 | 2311 | Сыр порционный Сыр | 15 | 3,69 | 4,69 | | 56,97 |
| Итого: | | | 625 | 16,39 | 15,52 | 89,32 | 568,76 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 7,44 | |

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 |
| Таб 24/96 | 3530 | Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Вода / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5 | 5,96 | 6,58 | 29,05 | 199,26 |
| 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. Йогурт 2,5% 100гр.в асс. | 100 | 2,80 | 2,50 | 10,00 | 73,70 |
| ПП | 15227 | Батон в ассортименте Батон | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 |

| | | | | | | | |
|------------------|------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Таб №25/96 | 2311 | Сыр порционный Сыр | 15 | 3,69 | 4,69 | | 56,97 |
| Итого: | | | 625 | 16,39 | 15,52 | 89,32 | 568,76 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 7,44 | |

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 | 171 | 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 | 200 | 1,52 | 4,11 | 7,35 | 72,47 |
| ТТК | 17768 | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75 | 11,14 | 18,34 | 48,63 | 404,18 |
| ТТК | 13514 | Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,05 | 12,95 | 52,81 |
| | 3026 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 |
| Итого: | | | 670 | 16,22 | 22,86 | 91,07 | 634,94 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 7,59 | |

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 | 8951 | Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,94 |
| 120/96 | 171 | 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 | 200 | 1,52 | 4,11 | 7,35 | 72,47 |
| ТТК | 17768 | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75 | 11,14 | 18,34 | 48,63 | 404,18 |
| 646/96;699/20 04 | 1227 | Напиток из апельсинов Вода / Сахар песок / Апельсины свежие | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 104,08 |
| ТТК | 13996 | Слойка с ветчиной и сыром Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее | 35 | 4,52 | 8,43 | 13,49 | 147,91 |
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
| Итого: | | | 770 | 21,17 | 31,58 | 128,17 | 881,62 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 10,68 | |

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 | 8951 | Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,94 |
| 120/96 | 171 | 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 | 200 | 1,52 | 4,11 | 7,35 | 72,47 |
| ТТК | 17768 | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75 | 11,14 | 18,34 | 48,63 | 404,18 |
| 646/96;699/20 04 | 1227 | Напиток из апельсинов Вода / Сахар песок / Апельсины свежие | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 104,08 |
| ТТК | 13996 | Слойка с ветчиной и сыром Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее | 35 | 4,52 | 8,43 | 13,49 | 147,91 |
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
| Итого: | | | 770 | 21,17 | 31,58 | 128,17 | 881,62 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 10,68 | |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Холодные блюда | | | | | | | |
| Таб.№24/96 | 12722 | Десерт фруктовый (киви) Киви | 120 | 0,96 | 0,48 | 9,72 | 47,04 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------|--|-----|------|------|------|-------|
| Таб.№24/96 | 7365 | Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие | 130 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 45,50 |
| Сб.рец.Москва 2022г. | 20007 | Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус) Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус): (Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Огурцы соленые / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная) | 75 | 1,64 | 2,23 | 9,77 | 65,69 |
| 19/2004 | 4792 | Салат из свежих помидоров с луком Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная / Перец черный молотый | 60 | 0,68 | 3,09 | 3,47 | 44,41 |
| 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 |

Первые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-----|--|-----|------|------|------|-------|
| 120/96 | 171 | 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 | 200 | 1,52 | 4,11 | 7,35 | 72,47 |
|--------|-----|--|-----|------|------|------|-------|

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 13432 | Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное | 75 | 18,86 | 22,29 | 0,23 | 276,97 |
| ТТК | 18963 | Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное | 70 | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 |
| ТТК | 17768 | Спагетти (макарон)отварные с соусом Болоньезе Спагетти (макарон) отварные: (Спагетти (макарон) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75 | 11,14 | 18,34 | 48,63 | 404,18 |
| 394/96 | 20142 | Жаркое по-домашнему из свинины б/к (лопатка) Картофель п/ф / Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 30/125 | 8,61 | 20,07 | 17,58 | 285,35 |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|--------|-------|--|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 6527 | Рис оригинальный 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 |
| 469/96 | 15763 | Спагетти (макарон) отварные Спагетти (макарон) / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,60 | 5,66 | 35,88 | 216,84 |

Третьи блюда

| | | | | | | | |
|----------|-----|---|-----|------|------|-------|-------|
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | 2,26 | 5,07 | 14,97 | 66,18 |
|----------|-----|---|-----|------|------|-------|-------|

Мучные изделия

| | | | | | | | |
|-----|-------|---|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 17504 | Булочка Десертная (начинка) Булочка Десертная: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Начинка термостабильная в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Вода / Дрожжи прессованные / Сахарная пудра / Соль йодированная) | 50 | 3,84 | 4,57 | 24,22 | 153,40 |
| ТТК | 8986 | Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное | 30 | 3,81 | 2,94 | 14,64 | 100,26 |

Хлеб

| | | | | | | | |
|------|------|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|------|------|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства: Щербакова Ирина Евгеньевна

Ответственный
СанПиН 2.3/



Россия, 445043 Самарская область, Ичалкинский район, с/пос. Ичалки, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru