

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 01.12.2025

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 №25/96 | 13849 | Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон | 20/20 | 6,97 | 6,53 | 12,99 | 138,61 |
| Таб 24/96 | 9829 | Каша молочная "Дружба"с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай лимонный | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 |
| №629/96 | 264 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 | |
| ТТК | 20084 | Печенье Овсяное Печенье овсяное | 23 | 1,38 | 0,83 | 14,49 | 70,93 |
| | | Итого: | 468 | 14,70 | 15,21 | 76,45 | 501,47 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 6,37 | |

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 №25/96 | 13849 | Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон | 20/20 | 6,97 | 6,53 | 12,99 | 138,61 |
| Таб. №24/96 | 2521 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |

| | | | | | | | |
|-----------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--------|
| Таб 24/96 | 9829 | Каша молочная "Дружба"с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | | 14,97 | 66,18 | |
| ТТК | 20084 | Печенье Овсяное Печенье овсяное | 23 | 1,38 | 0,83 | 14,49 | 70,93 |
| | | Итого: | 568 | 15,02 | 15,50 | 86,51 | 551,90 |
| | | Итого ХЕ: | | | 7,21 | | |
| | | Стоимость рациона: | | 91,52 | 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 №25/96 | 13849 | Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон | 20/20 | 6,97 | 6,53 | 12,99 | 138,61 |
| Таб. №24/96 | 2521 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| Таб 24/96 | 9829 | Каша молочная "Дружба"с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | | 14,97 | 66,18 | |
| ТТК | 20084 | Печенье Овсяное Печенье овсяное | 23 | 1,38 | 0,83 | 14,49 | 70,93 |
| | | Итого: | 568 | 15,02 | 15,50 | 86,51 | 551,90 |
| | | Итого ХЕ: | | | 7,21 | | |

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 | 13849 | Бутерброд с сыром (батон в асс.) | 20/20 | 6,97 | 6,53 | 12,99 | 138,61 |

| | | | | | | | | |
|-----------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--------|--|
| №25/96 | | Сыр / Батон | | | | | | |
| Таб. | 2521 | Десерт фруктовый (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 | |
| №24/96 | | Груша свежая | | | | | | |
| | | Каша молочная "Дружба"с маслом | | | | | | |
| Таб 24/96 | 9829 | Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 200/5 | 6,27 | 7,84 | 33,76 | 230,68 | |
| | | Чай с сахаром | | | | | | |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | | | 14,97 | 66,18 | |
| ТТК | 20084 | Печенье Овсяное | 23 | 1,38 | 0,83 | 14,49 | 70,93 | |
| | | Печенье овсяное | | | | | | |
| | | Итого: | 568 | 15,02 | 15,50 | 86,51 | 551,90 | |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,21 | | |

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 |
| | | Суп с макаронными изделиями | | | | | |
| № 148/94 | 166 | Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / | 200 | 2,17 | 4,21 | 13,02 | 98,65 |
| | | Масло растительное / Соль йодированная / | | | | | |
| | | Томатная паста в асс. / Лавровый лист | | | | | |
| | | Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным | | | | | |
| | | Котлета куриная "Пожарская" : (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / | | | | | |
| ТТК | 20391 | 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) | 70/20 | 11,99 | 13,04 | 12,04 | 213,49 |
| | | Каша гречневая вязкая | | | | | |
| 464/96 | 3714 | Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 4,58 | 4,81 | 22,12 | 150,09 |

| | | | | | |
|-----|-------|--|-----|-------------------|--------|
| TTK | 19810 | Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | 6,99 | 27,94 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 0,20 12,30 | 58,60 |
| | | Итого: | 665 | 20,64 22,26 66,46 | 548,77 |
| | | Итого ХЕ: | | | 5,54 |

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 |
| TTK | 18501 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 35,91 |
| | | Суп с макаронными изделиями | | | | | |
| | | Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / | 200 | 2,17 | 4,21 | 13,02 | 98,65 |
| | | Масло растительное / Соль йодированная / | | | | | |
| | | Томатная паста в асс. / Лавровый лист | | | | | |
| | | Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным | | | | | |
| | | Котлета куриная "Пожарская" : (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / | | | | | |
| TTK | 20391 | 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) | 70/20 | 11,99 | 13,04 | 12,04 | 213,49 |
| | | Каша гречневая вязкая | | | | | |
| 464/96 | 3714 | Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 4,58 | 4,81 | 22,12 | 150,09 |
| | | Чай лимонный | | | | | |
| №629/96 | 264 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий | | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 |
| TTK | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте | 35 | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 |

| | | | | | | | |
|------|-------|---|------|-------|-------|--------|--------|
| | | Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф | | | | | |
| | | 42г. / Яйцо свежее | | | | | |
| ПП | 11521 | Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 |
| | | Хлеб ржаной | | | | | |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | Итого: | 860 | 27,84 | 28,92 | 125,01 | 871,69 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 10,42 | |
| | | Стоимость рациона: | 128 | | | | |
| | | | 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 |
| TTK | 18501 | Десерт фруктовый (апельсин) | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 35,91 |
| | | Апельсины свежие | | | | | |
| | | Суп с макаронными изделиями | | | | | |
| | | Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь | | | | | |
| № 148/94 | 166 | свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / | 200 | 2,17 | 4,21 | 13,02 | 98,65 |
| | | Масло растительное / Соль йодированная / | | | | | |
| | | Томатная паста в асс. / Лавровый лист | | | | | |
| | | Котлета куриная "Пожарская" с соусом | | | | | |
| | | томатным | | | | | |
| | | Котлета куриная "Пожарская" : (Котлета куриная | | | | | |
| | | "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / | | | | | |
| TTK | 20391 | Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / | 70/20 | 11,99 | 13,04 | 12,04 | 213,49 |
| | | Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло | | | | | |
| | | растительное / Лук репчатый п/ф / Масло | | | | | |
| | | растительное / Сахар песок / Соль | | | | | |
| | | йодированная) | | | | | |
| | | Каша гречневая вязкая | | | | | |
| 464/96 | 3714 | Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / | 150 | 4,58 | 4,81 | 22,12 | 150,09 |
| | | Соль йодированная | | | | | |
| №629/96 | 264 | Чай лимонный | 200 | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 |

Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий

Трубочка слоёная в ассортименте

| | | | | | | | |
|------|-------|--|------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 35 42г. / Яйцо свежее | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 | |
| ПП | 11521 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Итого: | 860 | 27,84 | 28,92 | 125,01 | 871,69 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 10,42 | |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------------|--------------|---|-------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ТТК | 20060 | Холодные блюда | | | | | |
| | | Хурма порционная | 150 | 0,08 | 0,06 | 2,30 | 10,02 |
| | | Хурма свежая | | | | | |
| № табл, 24/94 | 5086 | Виноград свежий | 100 | 0,62 | 0,62 | 16,02 | 72,18 |
| | | Виноград свежий в асс. | | | | | |
| Сб.рец. Москва 2022г. | 20030 | Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) | | | | | |
| | | Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная) | 75 | 0,13 | 4,13 | 0,44 | 39,51 |
| ТТК | 7268 | Салат из крабовых палочек с рисом Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Рис / Соль йодированная) | 50 | 2,06 | 7,87 | 3,77 | 94,15 |
| 45/2004 | 12422 | Салат из квашеной капусты Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное | 100 | 2,26 | 5,07 | 9,42 | 92,35 |

| | | | | | | | | |
|----------|-------|---|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| № 148/94 | 166 | Первые блюда | | | | | | |
| | | Суп с макаронными изделиями | | | | | | |
| | | Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь | | | | | | |
| | | свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / | 200 | 2,17 | 4,21 | 13,02 | 98,65 | |
| | | Масло растительное / Соль йодированная / | | | | | | |
| | | Томатная паста в асс. / Лавровый лист | | | | | | |
| | | Вторые блюда | | | | | | |
| | | Котлета куриная "Пожарская" | | | | | | |
| TTK | 18963 | Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное | 70 | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 | |
| | | Тефтельки куриные в соусе | | | | | | |
| | | Тефтельки куриные п/ф / Соус томатный: (Вода / | | | | | | |
| TTK | 20548 | Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / | 90 | 4,43 | 8,70 | 7,56 | 126,30 | |
| | | Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | | | | | | |
| TTK | 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 | |
| | | Спагетти (макароны)отварные с соусом | | | | | | |
| | | Болоньезе | | | | | | |
| | | Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль | | | | | | |
| TTK | 17768 | йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый 150/75 п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода | 11,14 | 18,34 | 48,63 | 404,18 | | |
| | | / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / | | | | | | |
| | | Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / | | | | | | |
| | | Чеснок / Соль йодированная) | | | | | | |
| | | Гарниры и соусы | | | | | | |
| | | Каша гречневая вязкая | | | | | | |
| 464/96 | 3714 | Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / | 150 | 4,58 | 4,81 | 22,12 | 150,09 | |
| | | Соль йодированная | | | | | | |
| 469/96 | 15763 | Спагетти (макароны) отварные | | | | | | |
| | | Спагетти (макароны) / Масло растительное / | 150 | 5,60 | 5,66 | 35,88 | 216,84 | |

| | | | | | | | | |
|----------|-------|--|----|------|-------|-------|--------|--|
| | | Соль йодированная | | | | | | |
| | | Третья блюда | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | | | | | | |
| 628/96г. | 259 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | | 14,97 | 66,18 | | |
| | | Мучные изделия | | | | | | |
| | | Слойка с ветчиной и сыром | | | | | | |
| ТТК | 13996 | Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее | 35 | 4,52 | 8,43 | 13,49 | 147,91 | |
| ТТК | 19333 | Булочка сдобная 50г. | 50 | 4,00 | 5,00 | 28,50 | 175,00 | |
| | | Булочка сдобная 50г. | | | | | | |
| | | Хлеб | | | | | | |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | | |

Стоимость рациона: 145 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