

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	200/5	6,27	7,84	33,76	230,68
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	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	200/5	6,27	7,84	33,76	230,68
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок	200			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	200/5	6,27	7,84	33,76	230,68
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок	200			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	200/5	6,27	7,84	33,76	230,68
		сливочное / Сахар песок / Соль йодированная					
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200				14,97	66,18
		(развесной)) / Сахар песок					
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
№ 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 Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным Котлета куриная "Пожарская" : (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) /	200	2,17	4,21	13,02	98,65
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
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09

ТТК	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	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
		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
ТТК	18501	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	95	0,86	0,19	7,70	35,91
№ 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 Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" : (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / 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
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0,08	0,01	15,21	61,25
ТТК	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
ТТК	18501	Десерт фруктовый (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	35,91
		Апельсины свежие					
		Суп с макаронными изделиями					
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) /					
		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. /	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 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
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	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
ТТК	20060	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.					
		Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.)					
Сб.рец. Москва 2022г.	20030	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
		Салат из крабовых палочек с рисом					
ТТК	7268	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
		Салат из квашенной капусты					
45/2004	12422	Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное	100	2,26	5,07	9,42	92,35

		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					
		Котлета куриная "Пожарская"					
ТТК	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 / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное					
ТТК	20548	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом	90	4,43	8,70	7,56	126,30
		Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист					
ТТК	20248	Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе	150	20,21	13,70	34,10	342,00
		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)					
ТТК	17768	Гарниры и соусы	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18
		Каша гречневая вязкая					
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
		Спагетти (макароны) отварные					
469/96	15763	Спагетти (макароны) / Масло растительное /	150	5,60	5,66	35,88	216,84

		Соль йодированная						
		Третьи 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	
		Булочка сдобная 50г.						
ТТК	19333	Булочка сдобная 50г.	50	4,00	5,00	28,50	175,00	
		Хлеб						
		Хлеб пшеничный						
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	

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