



Согласовано:
МБУ "Школа № 90" (6-р Татищева, 19)

Подольяко В. И.

МЕНЮ

на 10.11.2025

МБУ "Школа № 90" (6-р Татищева, 19)

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс,
обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб №4/96	5376	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшено / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	8,64	39,82	271,32
№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	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67

Итого: 482 17,80 18,71 91,69 606,29

Итого ХЕ: 7,64

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб №4/96	5376	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшено / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	8,64	39,82	271,32
№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	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67

Итого: 482 17,80 18,71 91,69 606,29

Итого ХЕ: 7,64

Стоимость рациона: 70,1 руб.

Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей)
которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб. №24/96	12267	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	95	0,38	0,29	9,79	43,29
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	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67

Итого: 577 17,88 20,17 95,54 641,45

Итого ХЕ: 7,96

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб. №24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Таб №4/96	5376	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшено / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	8,64	39,82	271,32
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67

Итого: 582 18,12 19,00 101,75 656,72

Итого ХЕ: 8,48

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс,
обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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	20596	Биточки куриные с соусом томатным Биточки 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	90	8,60	11,12	13,88	190,00
460/2013 Самар.обл.	10815	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,48	3,61	24,74	141,37
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 640 16,16 19,39 82,72 576,33
Итого ХЕ: 6,89

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс

Сборник рецептов	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	20596	Биточки куриные с соусом томатным Биточки 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	90	8,60	11,12	13,88	190,00
460/2013 Самар.обл.	10815	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,48	3,61	24,74	141,37
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 640 16,16 19,39 82,72 576,33
Итого ХЕ: 6,89

Стоимость рациона: 87,1 руб.

Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептов	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
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	20596	Биточки куриные с соусом томатным Биточки 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	90	8,60	11,12	13,88	190,00
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
ТТК	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягоды замороженные (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
№769/04	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное	50	3,95	6,56	31,06	199,08
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62

Итого: 835 22,49 28,04 137,59 892,69
Итого ХЕ: 11,47

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
№ табл. 24/94	5086	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	100	0,62	0,62	16,02	72,18
Таб.№24/96	5323	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	75,48
43/97	7239	Салат "Степной " Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Огурцы соленые / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла	100	2,05	6,88	9,06	106,36
ТТК	7136	Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком Яйцо свежее / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	4,13	10,30	5,86	132,66
125/2013г.	19961	Салат из крабовых палочек с капустой пекинской Яйцо свежее / Капуста пекинская / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота	50	3,66	5,32	2,69	73,25

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							
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
376/96	9337	Поджарка из свинины Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс.	30/7,5	16,64	47,41	3,97	509,13
ТТК	20596	Биточки куриные с соусом томатным Биточки 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	90	8,60	11,12	13,88	190,00
Гарниры и соусы							
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
317,529/97	1702	Гороховое пюре Горох / Масло растительное / Соль йодированная	150	16,83	4,79	35,18	251,15
Третьи блюда							
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Мучные изделия							
№775/04	278	Булочка Российская Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Молоко / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	60	4,54	5,28	36,87	213,16
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
Хлеб							
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производство: Ирина Евгеньевна

Ответственный
СанПиН 2.3/2.1



Россия, 445043, пос. Давыдовское, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru