

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р
Татищева, 19)

Подолько В. И.

МЕНЮ

на 10.11.2025

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	Ккалл
Таб №4/96	5376	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,57	8,64	39,82	271,32
		Молоко / Крупа пшено / Масло сливочное / Сахар песок / 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					
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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб №4/96	5376	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,57	8,64	39,82	271,32
		Молоко / Крупа пшено / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная					

№629/96	264	Чай лимонный					
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) /	200	0,08	0,01	15,21	61,25
		Сахар песок / Лимон свежий					
ТТК	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Печенье сахарное					
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Батон / Сыр					
		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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.№24/96	12267	Десерт фруктовый (груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,29
		Груша свежая					
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
		Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль					
		йодированная					
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) /	200			14,97	66,18
		Сахар песок					
ТТК	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Печенье сахарное					
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Батон / Сыр					
		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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.№24/96	2521	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Груша свежая					

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.	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Печенье сахарное					
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
		Батон / Сыр					
		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 рецептур	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
		Биточки куриные с соусом томатным					
ТТК	20596	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	30	2,04	0,39	11,94	59,43
		Хлеб ржаной					

ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб в ассортименте					
		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 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	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	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
---------	-----	--------------	-------	------------------	--	--	--

рецептур	блюда		гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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 / Ягода замороженная (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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
		Холодные блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ табл,	5086	Виноград свежий	100	0,62	0,62	16,02	72,18

24/94		Виноград свежий в асс.					
Таб.№24/965323		Десерт фруктовый (яблоко)	170	0,68	0,68	16,66	75,48
		Яблоко свежее					
		Салат "Степной "					
43/97	7239	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
		Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком					
ТТК	7136	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
		Салат из крабовых палочек с капустой пекинской					
125/2013г.	19961	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					
		Щи из свежей капусты с картофелем					
120/96	171	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	55	10,97	17,67	2,12	211,36
		Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное					
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64
		Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное					
		Поджарка из свинины					
376/96	9337	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
		Биточки куриные с соусом томатным					
ТТК	20596	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	90	8,60	11,12	13,88	190,00

		йодированная) / Масло растительное						
		Гарниры и соусы						
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	
		Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная						
317,529/97	1702	Гороховое пюре	150	16,83	4,79	35,18	251,15	
		Горох / Масло растительное / Соль йодированная						
		Третьи блюда						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) /	200			14,97	66,18	
		Сахар песок						
		Мучные изделия						
		Булочка Российская						
№775/04	278	Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок /						
		Масло растительное / Молоко / Сахар песок / Мука в/с /	60	4,54	5,28	36,87	213,16	
		Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль						
		йодированная / Ванилин						
		Трубочка слоёная в ассортименте						
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо	35	1,64	5,74	14,41	115,86	
		свежее						
		Хлеб						
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
		Хлеб пшеничный						

Стоимость рациона: 137 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