



## МЕНЮ

на 08.09.2025

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

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

Подолько В. И.



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  |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр                                                                                 | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| ТТК              | 16781     | Каша молочная "Дружба" с маслом<br>Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5     | 4,97             | 6,83  | 25,39    | 182,93 |
| ТТК              | 20448     | Печенье тарталетки в асс.<br>Печенье тарталетки КМ в асс.                                                                | 22        | 0,70             | 2,40  | 8,30     | 57,60  |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок      | 200       | 0,20             | 0,04  | 19,01    | 77,20  |
| Итого:           |           |                                                                                                                          | 422       | 12,62            | 16,19 | 65,55    | 458,40 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                          |           |                  |       | 5,46     |        |

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  |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр                                                                                 | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| ТТК              | 16781     | Каша молочная "Дружба" с маслом<br>Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5     | 4,97             | 6,83  | 25,39    | 182,93 |
| ТТК              | 20448     | Печенье тарталетки в асс.<br>Печенье тарталетки КМ в асс.                                                                | 22        | 0,70             | 2,40  | 8,30     | 57,60  |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок      | 200       | 0,20             | 0,04  | 19,01    | 77,20  |
| Итого:           |           |                                                                                                                          | 422       | 12,62            | 16,19 | 65,55    | 458,40 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                          |           |                  |       | 5,46     |        |

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  |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр                                                                                 | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| ТТК              | 16781     | Каша молочная "Дружба" с маслом<br>Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5     | 4,97             | 6,83  | 25,39    | 182,93 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                              | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 20448     | Печенье тарталетки в асс.<br>Печенье тарталетки КМ в асс.                                                                | 22        | 0,70             | 2,40  | 8,30     | 57,60  |
| Таб. №24/96      | 12777     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                       | 160       | 0,64             | 0,64  | 15,68    | 71,04  |
| Итого:           |           |                                                                                                                          | 582       | 13,06            | 16,79 | 77,19    | 518,42 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                          |           |                  |       | 6,43     |        |

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  |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр                                                                                 | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| ТТК              | 16781     | Каша молочная "Дружба" с маслом<br>Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5     | 4,97             | 6,83  | 25,39    | 182,93 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                              | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 20448     | Печенье тарталетки в асс.<br>Печенье тарталетки КМ в асс.                                                                | 22        | 0,70             | 2,40  | 8,30     | 57,60  |
| Таб. №24/96      | 12777     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                       | 160       | 0,64             | 0,64  | 15,68    | 71,04  |
| Итого:           |           |                                                                                                                          | 582       | 13,06            | 16,79 | 77,19    | 518,42 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                          |           |                  |       | 6,43     |        |

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 |
| 139/96           | 239       | Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист | 200       | 2,36             | 2,02 | 16,82    | 94,90 |

|               |       |                                                                                                                                                                                          |     |       |       |       |        |
|---------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 416/96;451/04 | 1103  | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)<br>Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная | 50  | 8,64  | 6,74  | 7,80  | 126,42 |
| 472/96        | 145   | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                        | 100 | 2,20  | 3,44  | 14,70 | 98,56  |
| 628/96г.      | 259   | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                              | 200 |       |       | 14,97 | 66,18  |
| пп            | 420   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                         | 30  | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,32  |
| пп            | 13185 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                               | 30  | 2,04  | 0,39  | 11,94 | 59,43  |
| Итого:        |       |                                                                                                                                                                                          | 610 | 17,52 | 12,83 | 80,99 | 515,81 |
| Итого ХЕ:     |       |                                                                                                                                                                                          |     |       |       | 6,75  |        |

**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   |
| 139/96           | 239       | Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист | 200       | 2,36             | 2,02  | 16,82    | 94,90  |
| 416/96;451/04    | 1103      | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)<br>Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная      | 50        | 8,64             | 6,74  | 7,80     | 126,42 |
| 472/96           | 145       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                             | 100       | 2,20             | 3,44  | 14,70    | 98,56  |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                   | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| пп               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                              | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32  |
| пп               | 13185     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                    | 30        | 2,04             | 0,39  | 11,94    | 59,43  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                               | 610       | 17,52            | 12,83 | 80,99    | 515,81 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                               |           |                  |       | 6,75     |        |

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   |
| 139/96           | 239       | Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист                                                                                                                                                                                             | 200       | 2,36             | 2,02  | 16,82    | 94,90  |
| 422/96           | 3160      | Тефтели с соусом (говядина,курица,хлеб)<br>Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / 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) / Лук репчатый п/ф / Вода / Хлеб пшеничный / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная | 60/30     | 9,26             | 11,49 | 10,55    | 182,65 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК 19,06,17г.   | 14233     | Компот из сливы<br>Вода / Слива свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 200       | 0,16             | 0,06  | 21,88    | 88,70  |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| ПП               | 11521     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,24  |
| Таб.№24/96       | 8277      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 70        | 0,28             | 0,21  | 7,21     | 31,85  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 790       | 21,12            | 19,60 | 114,12   | 717,36 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                  |       | 9,51     |        |

**Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся во вторую смену (обед)**

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 139/96           | 239       | Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист                                                                                                                                                                                             | 200       | 2,36             | 2,02  | 16,82    | 94,90  |
| 422/96           | 3160      | Тефтели с соусом (говядина,курица,хлеб)<br>Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / 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) / Лук репчатый п/ф / Вода / Хлеб пшеничный / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная | 60/30     | 9,26             | 11,49 | 10,55    | 182,65 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК 19,06,17г.   | 14233     | Компот из сливы<br>Вода / Слива свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 200       | 0,16             | 0,06  | 21,88    | 88,70  |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| ПП               | 11521     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40        | 2,72             | 0,52  | 15,92    | 79,24  |
| Таб.№24/96       | 8277      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 70        | 0,28             | 0,21  | 7,21     | 31,85  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 790       | 21,12            | 19,60 | 114,12   | 717,36 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                  |       | 9,51     |        |

| Сборник рецептов       | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                       | Выход  | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|-------|----------|--------|
|                        |           |                                                                                                                                                                                                                    |        | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| <b>Холодные блюда</b>  |           |                                                                                                                                                                                                                    |        |                  |       |          |        |
| Таб.№24/96             | 3598      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                    | 130    | 1,17             | 0,26  | 10,53    | 49,14  |
| ТТК                    | 7268      | Салат из крабовых палочек с рисом<br>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  |
| ТТК                    | 7136      | Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком<br>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 |
| 29/96                  | 2110      | Салат из свеклы с сыром и чесноком<br>Свекла п/ф / Сыр / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок                                                                                                | 50     | 2,71             | 7,39  | 4,38     | 94,87  |
| Таб.№24/96             | 5290      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                                         | 160    | 0,64             | 0,64  | 15,68    | 71,04  |
| <b>Первые блюда</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                    |        |                  |       |          |        |
| 139/96                 | 239       | Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист                      | 200    | 2,36             | 2,02  | 16,82    | 94,90  |
| <b>Вторые блюда</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                    |        |                  |       |          |        |
| 45/96;451/04           | 1103      | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)<br>Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная                           | 50     | 8,64             | 6,74  | 7,80     | 126,42 |
| ТТК                    | 20552     | Спагетти мясное отварные<br>Спагетти мясное Лада                                                                                                                                                                   | 60     | 0,81             | 1,05  | 0,19     | 13,45  |
| ТТК                    | 20243     | Блинчики с яблоками<br>Блинчики с яблоками п/ф Дана / Масло растительное                                                                                                                                           | 170    | 5,78             | 7,61  | 62,90    | 343,19 |
| 403/96                 | 19911     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                             | 30/150 | 4,67             | 8,30  | 39,99    | 253,32 |
| <b>Гарниры и соусы</b> |           |                                                                                                                                                                                                                    |        |                  |       |          |        |
| 472/96                 | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                  | 150    | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| 469/96;516/3/0<br>4    | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                              | 150    | 5,65             | 4,29  | 36,02    | 205,29 |
| <b>Третьи блюда</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                    |        |                  |       |          |        |
| 628/96г.               | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                        | 200    |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| <b>Хлеб</b>            |           |                                                                                                                                                                                                                    |        |                  |       |          |        |
| пп                     | 12649     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб в ассортименте                                                                                                                                                                              | 20     | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,88  |
| пп                     | 13185     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                         | 30     | 2,04             | 0,39  | 11,94    | 59,43  |
| <b>Мучные изделия</b>  |           |                                                                                                                                                                                                                    |        |                  |       |          |        |
| №769/04                | 342       | Булочка Домашняя<br>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 |
| ТТК                    | 2316      | Рожок обсыпной<br>Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная                                                                            | 50     | 4,04             | 3,38  | 29,56    | 164,82 |

Зав.производства Шевченко Ирина Евгеньевна

Ответственный за питание  
СанПиН 2.3/2.4.2560-20



Россия, 445043, Самарская обл., Тольятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru