

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" 2 корпус (ул.  
Тополиная, 18)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 13.01.2026

МБУ "Школа № 90" 2 корпус (ул. Тополиная, 18)

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, 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
		Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)					
	20568	Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97		66,18
TTK	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0,70	2,40	8,30	57,60
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
		Итого:	507	15,97	18,97	88,74	595,85
		Итого ХЕ:				7,39	

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		
		Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)				
20568		Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32
						149,01
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02
		Чай с сахаром				
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13
		Итого:	485	15,27	16,57	80,44
		Итого ХЕ:				538,25
						6,70

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		
		Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)				
20568		Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32
						149,01
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное	150	5,65	4,29	36,02
						205,29

			/ Соль йодированная				
			Чай с сахаром				
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97	66,18	
TTK	20448	Печенье тарталетки в асс.	22	0,70	2,40	8,30	57,60
ПП	15227	Печенье тарталетки КМ в асс					
ПП	15227	Батон в ассортименте	45	3,38	1,31	23,13	117,77
Таб. №24/96	16350	Батон					
		Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,56	0,44	12,17	54,88
		Яблоко свежее местное					
		Итого:	617	16,53	19,41	100,91	650,73
		Итого ХЕ:					8,41
		Стоимость рациона:					95,46 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
		Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)				
		Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32
	20568					149,01
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02
		Чай с сахаром				
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97	66,18
TTK	20448	Печенье тарталетки в асс.	22	0,70	2,40	8,30
ПП	15227	Печенье тарталетки КМ в асс				
		Батон в ассортименте	45	3,38	1,31	23,13
		Батон				

Таб.		Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,56	0,44	12,17	54,88
№24/96	16350	Яблоко свежее местное					
		Итого:	617	16,53	19,41	100,91	650,73
		Итого ХЕ:					8,41

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
		Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)					
		Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
20568							
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное150 / Соль йодированная		5,65	4,29	36,02	205,29
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок					
TTK	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0,70	2,40	8,30	57,60
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
Таб. №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное		110	0,56	0,44	12,17
		Итого:	617	16,53	19,41	100,91	650,73
		Итого ХЕ:					8,41

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

		Борщ из свежей капусты со сметаной						
		Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / Плов из свинины (свин.лопатка)						
109/96	15798		200/10	1,81	5,61	10,61	100,21	
403/96	19911	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	10,39	21,48	39,99	394,86	
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53	
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
		Итого:	640	16,12	27,54	91,61	678,79	
		Итого ХЕ:				7,63		

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы		
				Ккал				
		Борщ из свежей капусты со сметаной						
		Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / Плов из свинины (свин.лопатка)	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21	
109/96	15798							
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16	

			/ Масло растительное / Лук репчатый п/ф /					
			Томатная паста в асс. / Соль йодированная /					
			Лавровый лист					
			Напиток из сливы зам.п.с.,					
ТТК	20633		Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая /	200	0,12	0,05	16,41	66,53
			Лимонная кислота					
Пром	350		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
			Хлеб пшеничный					
			Булочка с кунжутом					
			Булочка с кунжутом: (Яйцо свежее / Мука в/с /					
ТТК	13916		Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. /	75	6,47	1,76	42,39	211,28
			Масло растительное / Дрожжи прессованные /					
			Соль йодированная)					
			Итого:	725	24,71	36,28	134,00	961,38
			Итого ХЕ:				11,17	
			Стоимость рациона:				114,91 руб.	

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
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / Плов из свинины (свин.лопатка)	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
403/96	20425	Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53

			Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая /					
			Лимонная кислота					
Пром	350		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
			Хлеб пшеничный					
			Булочка с кунжутом					
TTK	13916		Булочка с кунжутом: (Яйцо свежее / Мука в/с /					
			Вода / Сахар песок / Семена кунжути в асс. /	75	6,47	1,76	42,39	211,28
			Масло растительное / Дрожжи прессованные /					
			Соль йодированная)					
Таб.			Десерт фруктовый (мандини)	90	0,72	0,18	6,75	31,50
№24/96	7092		Мандарини свежие					
			Итого:	815	25,43	36,46	140,75	992,88
			Итого ХЕ:					11,73
			Стоимость рациона:					133,65 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	Пищевая ценность			
				гр.	Белки	Жиры	Углеводы
		Борщ из свежей капусты со сметаной					
		Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) /					
109/96	15798	Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
		Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /					
		Плов из свинины (свин.лопатка)					
403/96	20425	Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная /	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
		Лавровый лист					
		Напиток из сливы зам.п.с.,					
TTK	20633	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая /	200	0,12	0,05	16,41	66,53
		Лимонная кислота					

Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Булочка с кунжутом	50	3,80	0,40	24,60	117,20
TTK	13916	Булочка с кунжутом: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	75	6,47	1,76	42,39	211,28
Таб. №24/96	7092	Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие	90	0,72	0,18	6,75	31,50
		Итого:	815	25,43	36,46	140,75	992,88
		Итого ХЕ:					11,73

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОВЗ), для обучающихся с 1 по 4 класс, 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
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
403/96	20425	/ Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист Напиток из сливы зам.п.с.,	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
TTK	20633	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
TTK	13916	Булочка с кунжутом	75	6,47	1,76	42,39	211,28

Булочка с кунжутом: (Яйцо свежее / Мука в/с /  
Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. /  
Масло растительное / Дрожжи прессованные /  
Соль йодированная)

Итого:	725	24,71	36,28	134,00	961,38
Итого ХЕ:				11,17	

Зав.производством Костерина В. В.

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

E-mail: eda0910@mail.ru