

Согласовано

:

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

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 15.01.2026

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
		Рис оригинальный с мясом птицы				
		Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф				
TTK	19886	/ Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная /	30/150	13,01	12,92	41,68
		Лавровый лист				
		Напиток Витошка витаминизированный				
TTK	20528	Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200		9,70	38,80
PП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70
		Батон				
Таб. №24/96	5625	Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67
		Апельсины свежие				
		Итого:	500	17,39	14,51	82,75
		Итого ХЕ:				531,17
						6,90

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

		Рис оригинальный с мясом птицы					
		Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф					
ТТК	19886	/ Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	13,01	12,92	41,68	335,06
		Напиток Витошка витаминизированный					
ТТК	20528	Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200		9,70	38,80	
ПП	15227	Батон в ассортименте	45	3,38	1,31	23,13	117,77
		Батон					
ТТК	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		Печенье сахарное					
		Итого:	457	18,78	17,36	98,32	624,68
		Итого ХЕ:				8,19	

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	
		Рис оригинальный с мясом птицы					
		Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф					
ТТК	19886	/ Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	13,01	12,92	41,68	335,06
		Напиток Витошка витаминизированный					
ТТК	20528	Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200		9,70	38,80	
ПП	15227	Батон в ассортименте	45	3,38	1,31	23,13	117,77
		Батон					
Таб. №24/96	12973	Десерт фруктовый (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	52,92
		Апельсины свежие					
		Итого:	565	17,64	14,51	85,85	544,54
		Итого ХЕ:				7,15	
		Стоимость рациона:		95,46	руб.		

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

специальной военной операции

			Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность		
					Белки	Жиры	Углеводы
			Рис оригинальный с мясом птицы				
			Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф				
ТТК	19886	/ Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист		30/150	13,01	12,92	41,68
		Напиток Витошка витаминизированный					
ТТК	20528	Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200		9,70		38,80
ПП	15227	Батон в ассортименте	45	3,38	1,31	23,13	117,77
Бат.	12973	Батон					
№24/96		Десерт фруктовый (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	52,92
		Апельсины свежие					
		Итого:	565	17,64	14,51	85,85	544,54
		Итого ХЕ:				7,15	

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

			Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность		
					Белки	Жиры	Углеводы
			Рис оригинальный с мясом птицы				
			Рис / Котлетное мясо птицы / Морковь свежая п/ф				
ТТК	19886	/ Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист		30/150	13,01	12,92	41,68
		Напиток Витошка витаминизированный					
ТТК	20528	Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200		9,70		38,80
ПП	15227	Батон в ассортименте	45	3,38	1,31	23,13	117,77
Бат.	12973	Батон					
№24/96		Десерт фруктовый (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	52,92
		Апельсины свежие					

Итого:	565	17,64	14,51	85,85	544,54
Итого ХЕ:				7,15	

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
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
TTK	19852	Котлеты Сочные Котлеты "Сочные" / Масло растительное	50	7,50	7,50	2,50	107,50
463/96,таб №4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
TTK	20626	Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок	200	0,14	0,02	15,45	62,52
TTK	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Итого: Итого ХЕ:	10	0,79	0,10	4,83	23,38
			610	18,69	17,63	69,59	511,78
						5,80	

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
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	200	1,52	4,11	7,35	72,47

			зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. /					
			Лавровый лист					
			Котлеты Сочные с соусом томатным					
			Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода /					
ТТК	20467		Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф /	50/40	7,88	9,52	4,97	137,08
			Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый					
			п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль					
			йодированная) / Масло растительное					
463/96,таб №4	1526		Каша гречневая рассыпчатая					
			Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль	150	8,73	5,90	39,46	245,91
			йодированная					
ТТК	20626		Напиток из лимона п.с.	200	0,14	0,02	15,45	62,52
			Вода / Лимон свежий / Сахар песок					
ПП	12649		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
			Хлеб в ассортименте					
			Булочка Ванильная					
№ 107/08 Муч.	2371		Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар	50	4,15	3,90	29,51	169,74
			песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи					
			прессованные / Соль йодированная / Ванилин					
Таб.24/96	15812		Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
			Яблоко свежее местное					
			Итого:	790	24,27	23,93	114,42	770,12
			Итого ХЕ:				9,54	
			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
120/96	171	Ши 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. /	200	1,52 4,11 7,35 72,47

		Лавровый лист					
		Котлеты Сочные с соусом томатным					
		Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода /					
ТТК	20467	Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф /	50/40	7,88	9,52	4,97	137,08
		Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый					
		п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль					
		йодированная) / Масло растительное					
463/96,таб №4	1526	Каша гречневая рассыпчатая					
		Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль	150	8,73	5,90	39,46	245,91
		йодированная					
ТТК	20626	Напиток из лимона п.с.	200	0,14	0,02	15,45	62,52
		Вода / Лимон свежий / Сахар песок					
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб в ассортименте					
		Булочка Ванильная					
№ 107/08 Муч.	2371	Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар	50	4,15	3,90	29,51	169,74
		песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи					
		прессованные / Соль йодированная / Ванилин					
Таб. №24/96	12722	Десерт фруктовый (киви)	120	0,96	0,48	9,72	47,04
		Киви					
		Итого:	830	24,91	24,09	116,30	781,64
		Итого ХЕ:				9,69	
		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 гр.	Пищевая ценность
				Белки Жиры Углеводы Ккал
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) /	200	1,52 4,11 7,35 72,47
		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						
		Котлеты Сочные с соусом томатным						
		Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода /						
ТТК	20467	Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф /	50/40	7,88	9,52	4,97	137,08	
		Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый						
		п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль						
		йодированная) / Масло растительное						
463/96,таб №4	1526	Каша гречневая рассыпчатая						
		Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль	150	8,73	5,90	39,46	245,91	
		йодированная						
ТТК	20626	Напиток из лимона п.с.	200	0,14	0,02	15,45	62,52	
		Вода / Лимон свежий / Сахар песок						
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб в ассортименте						
		Булочка Ванильная						
№ 107/08 Муч.	2371	Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар	50	4,15	3,90	29,51	169,74	
		песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи						
		прессованные / Соль йодированная / Ванилин						
Таб. №24/96	12722	Десерт фруктовый (киви)	120	0,96	0,48	9,72	47,04	
		Киви						
		Итого:	830	24,91	24,09	116,30	781,64	
		Итого ХЕ:					9,69	

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	
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

TTK	20467	Котлеты Сочные с соусом томатным Котлеты "Сочные" / 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	50/40	7,88	9,52	4,97	137,08
463/96,таб №4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
TTK	20626	Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок	200	0,14	0,02	15,45	62,52
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
№ 107/08 Муч.	2371	Булочка Ванильная Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Ванилин	50	4,15	3,90	29,51	169,74
Таб.24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	0,32	0,32	7,84	35,52
		Итого:	790	24,27	23,93	114,42	770,12
		Итого ХЕ:				9,54	

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