

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 19.01.2026

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	Ккал
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
TTK	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200		9,70		38,80
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
таб.25/96	1169	Сыр порционный Сыр	25	6,03	7,67		93,15
ПП	15288	Батон в ассортименте Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,34
		Итого:	474	17,53	24,37	67,60	559,85
		Итого ХЕ:					5,63

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
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61

Таб. №24/96	12251	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	105	0,42	0,32	10,82	47,84
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему Итого: Итого ХЕ: Стоимость рациона:	24	1,65	6,30	13,50	117,30
			574	17,39	22,97	86,40	628,19
						7,20	
							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	Пищевая ценность			
			гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61
Таб. №24/96	12251	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	105	0,42	0,32	10,82	47,84
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему Итого: Итого ХЕ:	24	1,65	6,30	13,50	117,30
			574	17,39	22,97	86,40	628,19
						7,20	

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

Сборник	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность
---------	-----	--------------	-------	------------------

рецептур	блюда		гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61
Таб. №24/96	12251	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	105	0,42	0,32	10,82	47,84
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная Чай с сахаром	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
TTK	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему Итого: Итого ХЕ:	24	1,65	6,30	13,50	117,30
			574	17,39	22,97	86,40	628,19
						7,20	

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
Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь	100	0,40	0,40	11,30	50,40
120/96	171	свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист Котлета рубленая из говядины	200	1,52	4,11	7,35	72,47
416/96	14295	Котлета рубленая из говядины п/ф 62 гр. / Масло растительное	50	8,53	6,77	7,20	123,85
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное	150	5,65	4,29	36,02	205,29
/3/04		/ Соль йодированная					
TTK	20633	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53

		Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая /					
		Лимонная кислота					
3026		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	745	19,64	15,98	100,42	624,02
		Итого ХЕ:					8,37

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

Сборник рецептур Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	5211	Десерт фруктовый (апельсин)	90	0,81	0,18	7,29	34,02
		Апельсины свежие					
		Щи из свежей капусты с картофелем					
		Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) /					
		Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь					
120/96	171	свежая п/ф / Масло растительное / Морковь	200	1,52	4,11	7,35	72,47
		свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук					
		зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. /					
		Лавровый лист					
		Котлета из говядины с соусом томатным					
		Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Соус					
TTK	20387	томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь	70/20	9,30	13,97	7,58	193,25
		свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук					
		репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок					
		/ Соль йодированная)					
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные					
		Вода / Макаронные изделия / Масло растительное	150	5,65	4,29	36,02	205,29
		/ Соль йодированная					
		Напиток из сливы зам.п.с.,					
TTK	20633	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая /	200	0,12	0,05	16,41	66,53
		Лимонная кислота					
TTK	13996	Слойка с ветчиной и сыром	35	4,52	8,43	13,49	147,91
		Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее					
ПП	13185	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
		Хлеб ржаной					

ПП	420	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб пшеничный						
		Итого:		825	26,24	31,66	114,84	849,22
		Итого ХЕ:					9,57	
		Стоимость рациона:			139,65	руб.		

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

Сборник рецептур Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	5211	Десерт фруктовый (апельсин)	90	0,81	0,18	7,29	34,02
		Апельсины свежие					
		Щи из свежей капусты с картофелем					
		Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) /					
		Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь					
120/96	171	свежая п/ф / Масло растительное / Морковь	200	1,52	4,11	7,35	72,47
		свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук					
		зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. /					
		Лавровый лист					
		Котлета из говядины с соусом томатным					
		Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Соус					
TTK	20387	томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь	70/20	9,30	13,97	7,58	193,25
		свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук					
		репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок					
		/ Соль йодированная)					
		Макароны отварные					
469/96;516 /3/04	1669	Вода / Макаронные изделия / Масло растительное	150	5,65	4,29	36,02	205,29
		/ Соль йодированная					
		Напиток из сливы зам.п.с.,					
TTK	20633	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая /	200	0,12	0,05	16,41	66,53
		Лимонная кислота					
TTK	13996	Слойка с ветчиной и сыром	35	4,52	8,43	13,49	147,91
		Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее					
ПП	13185	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
		Хлеб ржаной					

ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	825	26,24	31,66	114,84	849,22
		Итого ХЕ:				9,57	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
Таб. №24/96	7773	Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05
		Груша свежая					
Таб. №24/96	7365	Десерт фруктовый (мандарин)	130	1,04	0,26	9,75	45,50
		Мандарины свежие					
		Салат из крабовых палочек с рисом					
TTK	7268	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
		Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой					
		Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф)	60	0,58	3,07	2,72	40,83
40/97	10563	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.)					
Сб.рец. Москва 2022г.	20029	Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжука в асс. / Соль йодированная	100	0,17	5,51	0,59	52,67
		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	200	1,52	4,11	7,35	72,47

		свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист					
		Вторые блюда					
		Котлета из говядины					
TTK	20319	Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
		Наггетсы куриные рубленые					
TTK	16856	Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное	45	9,38	9,50	2,02	131,10
		Рулет Галантин с сыром					
TTK	17748	Рулет Галантин с сыром п/ф	50	11,41	9,98	0,50	137,45
		Блинчики с вареной сгущенкой					
TTK	20290	Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	160	25,60	14,96	33,12	369,50
		Гарниры и соусы					
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное 150 / Соль йодированная Рис оригинальный	150	5,65	4,29	36,02	205,29
		Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	4,30	6,18	41,84	240,18
		Третий блюда					
		Напиток из сливы зам.п.с.,					
TTK	20633	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18	
		Мучные изделия					
		Булочка Российская					
№775/04	278	Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Молоко /	60	4,54	5,28	36,87	213,16

		Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин Булочка Десертная (повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные /	50	3,90	3,72	32,17	177,76
ТТК	1202	Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная Хлеб					
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ПП	13185	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
		Хлеб ржаной					

Стоимость рациона: 150 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