

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
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ТТК	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
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
		Итого:	574	17,39	22,97	86,40	628,19
		Итого ХЕ:				7,20	
		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
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
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
		Итого:	574	17,39	22,97	86,40	628,19
		Итого ХЕ:				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	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
		Итого:	574	17,39	22,97	86,40	628,19
		Итого ХЕ:				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	100	0,40	0,40	11,30	50,40
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
416/96	14295	Котлета рубленая из говядины 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 / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53

	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / 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			
	5211	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	90	0,81	0,18	7,29	34,02
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	20387	Котлета из говядины с соусом томатным Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / 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)	70/20	9,30	13,97	7,58	193,25
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49	147,91
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43

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) Апельсины свежие	90	0,81	0,18	7,29	34,02
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	20387	Котлета из говядины с соусом томатным Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / 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)	70/20	9,30	13,97	7,58	193,25
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49	147,91
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43

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					
ТТК	7268	Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее	50	2,06	7,87	3,77	94,15
		/ Кукуруза консервированная / Крабовые					
		палочки / Соус в ассортименте на основе					
		растительного масла / Рис / Соль йодированная)					
		Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной					
		заправкой					
40/97	10563	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной	60	0,58	3,07	2,72	40,83
		заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / :					
		(Вода / Масло растительное / Сахар песок /					
		Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук					
		репчатый п/ф)					
Сб.рец. Москва 2022г.	20029	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена	100	0,17	5,51	0,59	52,67
		кунж.)					
		Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор					
		свежий / Масло растительное / Семена кунжута в					
		асс. / Соль йодированная					
		Первые блюда					
		Щи из свежей капусты с картофелем					
120/96	171	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					
		Вторые блюда					
		Котлета из говядины					
ТТК	20319	Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
		Наггетсы куриные рубленые					
ТТК	16856	Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное	45	9,38	9,50	2,02	131,10
		Рулет Галантин с сыром					
ТТК	17748	Рулет Галантин с сыром п/ф	50	11,41	9,98	0,50	137,45
		Блинчики с вареной сгущенкой					
ТТК	20290	Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	160	25,60	14,96	33,12	369,50
		Гарниры и соусы					
		Макароны отварные					
469/96;516 /3/04	1669	Вода / Макаaronные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
		Рис оригинальный					
ТТК	6527	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
		Третьи блюда					
		Напиток из сливы зам.п.с.,					
ТТК	20633	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			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 /					
ТТК	1202	Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная Хлеб	50	3,90	3,72	32,17	177,76
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43

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