

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 20.01.2026

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
		Омлет натуральный				Ккал
284/96	9091	Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное /150	15,52	19,45	2,89	248,69
		Соль йодированная				
		Чай с сахаром п/с				
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94
ТТК	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	3,14	23,81
		Печенье сахарное				
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00	33,60
		Мясо прессованное				
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22
		Хлеб пшеничный				
		Итого:	432	22,23	25,87	50,90
		Итого ХЕ:				525,33
						4,24

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
Таб.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53
						49,14

		Апельсины свежие					
		Омлет натуральный					
284/96	9091	Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное /150	15,52	19,45	2,89	248,69	
		Соль йодированная					
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94	
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г.	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20364	Хлеб пшеничный Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00	33,60	
		Мясо прессованное					
		Итого:	541	21,82	24,52	47,07	496,22
		Итого ХЕ:				3,92	
		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.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	49,14
		Омлет натуральный					
284/96	9091	Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное /150	15,52	19,45	2,89	248,69	
		Соль йодированная					
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94	
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г.	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20364	Хлеб пшеничный Мясо прессованное порционное	15	1,65	3,00	33,60	

(изд.кул.мясное)  
Мясо прессованное

Итого:	541	21,82	24,52	47,07	496,22
Итого ХЕ:				3,92	

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
Таб.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53
		Апельсины свежие				
		Омлет натуральный				
284/96	9091	Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное /150	15,52	19,45	2,89	248,69
		Соль йодированная				
		Чай с сахаром п/с				
TTK	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94
TTK	18336	Печенье Сахарное 16г.	16	1,20	1,57	11,90
		Печенье сахарное				
TTK	20364	Мясо прессованное порционное	15	1,65	3,00	33,60
		(изд.кул.мясное)				
ПП	420	Мясо прессованное	30	2,28	0,24	14,76
		Хлеб пшеничный				
		Хлеб пшеничный				
		Итого:	541	21,82	24,52	47,07
		Итого ХЕ:				496,22
					3,92	

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
138/96	169	Суп картофельный с горохом				
		Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук)	200	4,83	4,41	15,87
						122,49

		зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная /					
		Лавровый лист					
		Фрикадельки из говядины					
114/96	13257	Фрикадельки из говядины / Масло растительное	50	7,75	9,96	4,35	138,04
		Картофельное пюре					
472/96	145	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное /	100	2,20	3,44	14,70	98,56
		Соль йодированная					
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94	
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб пшеничный					
ТТК	20251	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
		Хлеб ржаной					
		Итого:	600	18,42	18,31	64,63	496,97
		Итого ХЕ:				5,39	

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность		
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь	75	Белки	Жиры	Углеводы Ккал
138/96	169	свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук) зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная /	200	4,83	4,41	15,87
		Лавровый лист				
		Фрикадельки из говядины с соусом томатным				
114/96	20389	Фрикадельки из говядины / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь	50/50	8,23	10,04	7,44
		свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное /				
						152,99

			Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное				
472/96	549		Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06
628/96г.	259		Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97	66,18
ТТК	16640		Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50
ПП	365		Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30
			Итого:	780	20,06	21,51	102,87
			Итого ХЕ:				691,56
			Стоимость рациона:				8,57
							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
				Ккал		
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Фрикадельки из говядины с соусом томатным	200	4,83	4,41	15,87
114/96	20389	Фрикадельки из говядины / Соус томатный: 50/50 (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное /		8,23	10,04	7,44
						152,99

			Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное				
472/96	549		Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06
628/96г.	259		Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		14,97	66,18
ТТК	16640		Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50
ПП	365		Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30
			Итого:	780	20,06	21,51	102,87
			Итого ХЕ:				691,56
							8,57

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	12722	Десерт фруктовый (киви) Киви	120	0,96	0,48	9,72	47,04
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
		Салат "Ароматный" Салат "Ароматный": (Огурец свежий /					
49/2013	9059	Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Вода / Лук репчатый п/ф / Лимонная кислота)	85	1,09	8,50	2,92	92,54
		Салат Оливье с ветчиной Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее /					
Сб.рец.Москва 2022г.	20006	Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный /	50	1,44	2,54	2,68	39,35

			Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Зелень (лук зел.укроп.петрушка))						
ТТК	19939		Яйцо под соусом с кукурузой						
			Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Соус в ассортименте на основе растительного масла	1/10/10	5,31	10,24	2,41	123,03	
			Первые блюда						
			Суп картофельный с горохом						
138/96	169		Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная /	200	4,83	4,41	15,87	122,49	
			Лавровый лист						
			Вторые блюда						
			Медальоны куриные с сыром						
	13177		Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36	
			Фрикадельки из говядины с соусом томатным						
			Фрикадельки из говядины / Соус томатный:						
114/96	20389		(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	50/50	8,23	10,04	7,44	152,99	
			Поджарка из свинины						
376/96	20012		Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная	40/7,5	8,70	23,05	1,20	247,08	
			Паста сливочная с курицей						
Москва 2022г.	20137		Спагетти (макароны) / Котлетное мясо птицы / Молоко / Вода / Масло растительное / Сыр / Лук репчатый п/ф / Чеснок / Соль	200	12,15	11,38	30,55	273,24	

			йодированная / Мука в/с					
			Гарниры и соусы					
			Картофельное пюре					
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное /	150	3,30	4,98	22,06	146,26	
		Соль йодированная						
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84	
		Спагетти (макароны) / Масло растительное /						
		Соль йодированная						
		Третьи блюда						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай	200			14,97	66,18	
		черный (развесной) / Сахар песок						
		Мучные изделия						
		Рожок обсыпной						
ТТК	2316	Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло	50	4,04	3,38	29,56	164,82	
		сливочное / Дрожжи прессованные / Масло						
		растительное / Соль йодированная						
		Булочка с маком						
ТТК	5295	Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар	50	4,31	1,87	29,72	152,95	
		песок / Мука в/с / Масло растительное /						
		Дрожжи прессованные / Соль йодированная /						
		Масло растительное / Мак семена)						
		Хлеб						
	3026	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
		Хлеб пшеничный						

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