

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	Ккал
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00		33,60
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Итого:	432	22,23	25,87	50,90	525,33
		Итого ХЕ:				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	Ккал
Таб.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	49,14

284/96	9091	Апельсины свежие Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное /150	15,52	19,45	2,89	248,69
ТТК	19810	Соль йодированная Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,65	3,00	33,60
		Итого:	541	21,82	24,52	47,07
		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
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное /150	15,52	19,45	2,89	248,69	
ТТК	19810	Соль йодированная Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94	
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20364	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 рецептов	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
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное /150	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. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00		33,60
		Мясо прессованное					
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Итого:	541	21,82	24,52	47,07	496,22
		Итого ХЕ:				3,92	

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
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					
114/96	13257	Фрикадельки из говядины / Масло растительное	50	7,75	9,96	4,35	138,04
472/96	145	Картофельное пюре / Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2,20	3,44	14,70	98,56
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с / Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	420	Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20251	Хлеб ржаной / Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
		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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) / Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
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	200	4,83	4,41	15,87	122,49
114/96	20389	Фрикадельки из говядины с соусом томатным / Фрикадельки из говядины / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное /	50/50	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	146,26	
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18	
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г.	30	1,50	1,65	22,50	110,85	
		Пряники в асс.						
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
		Хлеб пшеничный						
		Итого:	780	20,06	21,51	102,87	691,56	
		Итого ХЕ:				8,57		
		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
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
		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 / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
		Фрикадельки из говядины с соусом томатным					
114/96	20389	Фрикадельки из говядины / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное /	50/50	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	146,26	
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18	
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г.	30	1,50	1,65	22,50	110,85	
		Пряники в асс.						
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
		Хлеб пшеничный						
		Итого:	780	20,06	21,51	102,87	691,56	
		Итого ХЕ:				8,57		

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	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"					
49/2013	9059	Салат "Ароматный": (Огурец свежий / 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					
Сб.рец.Москва 2022г.	20006	Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо пресованное / 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 / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87		122,49
		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 (макаронь) / 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 (макаронны) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84
		Спагетти (макаронны) / 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