

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 21.01.2026

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
Таб. №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус	110	Белки Жиры Углеводы Ккал
TTK	20538	Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное Чай с сахаром п/с	130/20	17,29 18,16 49,45 430,43
TTK	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок Итого:		6,99 27,94
		Итого ХЕ:	460	17,85 18,60 68,61 513,25
				5,72

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность
Таб.	12131	Десерт фруктовый (груша)	85	Белки Жиры Углеводы Ккал 0,34 0,26 8,76 38,74

№24/96		Груша свежая Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус					
TTK	20538	Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное Чай с сахаром	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок Трубочка слоёная в ассортименте			14,97	66,18	
TTK	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 35 42г. / Яйцо свежее Итого: Итого ХЕ: Стоимость рациона:	35	1,64	5,74	14,41	115,86
				470	19,27	24,16	87,59
						7,30	651,21
							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			
Таб.				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус	85	0,34	0,26	8,76	38,74
TTK	20538	Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное Чай с сахаром	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18	
TTK	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86

Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф

42г. / Яйцо свежее

Итого:	470	19,27	24,16	87,59	651,21
Итого ХЕ:				7,30	

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

Сборник рецептур Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
TTK	12131	Десерт фруктовый (груша)	85	0,34	0,26	8,76	38,74
		Груша свежая					
		Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным					
628/96г.	259	Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
		Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /					
		Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное Чай с сахаром					
TTK	14182	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок	35	1,64	5,74	14,41	115,86
		Трубочка слоёная в ассортименте					
		Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее					
		Итого:	470	19,27	24,16	87,59	651,21
		Итого ХЕ:				7,30	

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

Сборник рецептур № 148/94	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
166		Суп с макаронными изделиями	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) /					
		Масло растительное / Соль йодированная /					

401/96	20180	Томатная паста в асс. / Лавровый лист Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс.	30/30	6,73	17,56	2,52	195,03
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
TTK	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
№ 107/08		Булочка Ванильная					
Муч.	2371	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
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
		Итого:	705	21,25	30,89	106,06	787,19
		Итого ХЕ:					8,84

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
Таб.				Белки	Жиры	Углеводы	
№24/96	2549	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Суп с макаронными изделиями					
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист Гуляш из свинины (лопатка)	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468	Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94

464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
		Итого:	790	22,51	39,68	102,92	858,88
		Итого ХЕ:					8,58
		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	2549	Десерт фруктовый (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
№ 148/94	166	Бананы свежие Суп с макаронными изделиями	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в acc. / Лавровый лист Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф /					
401/96	20468	Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в acc. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Хлеб в ассортименте							
Хлеб ржаной							
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62		
Итого:	790	22,51	39,68	102,92	858,88		
Итого ХЕ:				8,58			
Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств							
Сборник	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
рецептур	блюда			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Салат Цезарь (котл.мясо птицы, капуста							
пек, соус)							
Салат Цезарь (котл.мясо птицы, капуста							
пек, соус): (Котлетное мясо птицы / Капуста	50	5,81	9,63	5,98	133,84		
пекинская / Соус в ассортименте на основе							
растительного масла / Хлеб пшеничный / Сыр /							
Соль йодированная)							
Салат из крабовых палочек с капустой							
Салат из крабовых палочек с капустой: (Яйцо							
свежее / Кукуруза консервированная / Капуста							
свежая п/ф (очищенная) / Крабовые палочки /	50	2,06	6,19	2,85	75,35		
Соус в ассортименте на основе растительного							
масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная							
кислота)							
Винегрет овощной							
Картофель п/ф / Капуста квашеная / Огурцы							
соленые / Свекла п/ф / Лук репчатый п/ф /	100	1,63	10,04	8,38	130,40		
Морковь свежая п/ф / Масло растительное /							
Соль йодированная							
Десерт фруктовый (мандарин)							
Мандарины свежие	130	1,04	0,26	9,75	45,50		
Десерт фруктовый (груша)							
Груша свежая	110	0,44	0,33	11,33	50,05		
Первые блюда							
Суп с макаронными изделиями	200	2,17	4,21	13,02	98,65		

		Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист Вторые блюда 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					
ТТК	20467		50/40	7,88	9,52	4,97	137,08
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий	90	2,18	11,72	3,65	128,80
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист Плов из говядины	150	20,21	13,70	34,10	342,00
403/96	18971	П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная Гарниры и соусы Каша гречневая вязкая	30/100	11,51	12,14	26,66	261,90
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
469/96;516 /3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная Третья блюда Чай с сахаром	150	5,65	4,29	36,02	205,29
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок Мучные изделия			14,97	66,18	
ТТК	19152	Рулет с маком	50	5,27	8,24	30,68	217,96

Рулет с маком: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода /  
 Мак семена / Сахар песок / Масло  
 растительное / Сахар песок / Сахарная пудра /  
 Дрожжи прессованные / Соль йодированная /  
 Масло растительное)  
 Булочка Домашняя  
 Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло  
 растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар  
 песок / Дрожжи прессованные / Масло  
 растительное / Соль йодированная / Масло  
 растительное  
 Хлеб  
 Хлеб пшеничный  
 Хлеб пшеничный

№769/04	342	50	3,95	6,56	31,06	199,08
	3026	45	3,42	0,36	22,14	105,48

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