

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подолько 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 Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20538	Десертный из ягоды св. мороженной: (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
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
		Итого:	460	17,85	18,60	68,61	513,25
		Итого ХЕ:				5,72	

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

Сборник рецептур Таб.	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	12131	Десерт фруктовый (груша)	85	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						
ТТК	20538	Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар	130/20	17,29	18,16	49,45		430,43
		песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /						
		Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /						
		Масло растительное						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200				14,97		66,18
		(развесной)) / Сахар песок						
		Трубочка слоёная в ассортименте						
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф	35	1,64	5,74	14,41		115,86
		42г. / Яйцо свежее						
		Итого:	470	19,27	24,16	87,59		651,21
		Итого ХЕ:				7,30		
		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 Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	12131	Десерт фруктовый (груша)	85	0,34	0,26	8,76		38,74
		Груша свежая						
		Запеканка творожная с крошкой и соусом						
		десертным						
		Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус						
ТТК	20538	Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар	130/20	17,29	18,16	49,45		430,43
		песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) /						
		Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная /						
		Масло растительное						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200				14,97		66,18
		(развесной)) / Сахар песок						
ТТК	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
	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
		Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным					
		Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус					
ТТК	20538	Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
		Трубочка слоёная в ассортименте					
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
		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	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Суп с макаронными изделиями					
№ 148/94	166	Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная /	200	2,17	4,21	13,02	98,65

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
ТТК № 107/08 Муч.	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
	2371	Булочка Ванильная 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 Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	2549	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями 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) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468		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 Таб. №24/96 № 148/94	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	2549	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	166	Суп с макаронными изделиями 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) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф /	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88

ТТК	20251	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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
		Салат Цезарь (котл.мясо птицы,капуста пек,соус)					
Сб.рец. Москва 2022г.	2011	Салат Цезарь (котл.мясо птицы,капуста пек,соус): (Котлетное мясо птицы / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Хлеб пшеничный / Сыр / Соль йодированная)	50	5,81	9,63	5,98	133,84
		Салат из крабовых палочек с капустой					
		Салат из крабовых палочек с капустой: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота)	50	2,06	6,19	2,85	75,35
		Винегрет овощной					
№71/2004	129	Картофель п/ф / Капуста квашеная / Огурцы соленые / Свекла п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	1,63	10,04	8,38	130,40
Таб. №24/96	7365	Десерт фруктовый (мандарин)	130	1,04	0,26	9,75	45,50
Таб. №24/96	7773	Мандарины свежие					
		Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05
		Груша свежая					
		Первые блюда					
№ 148/94	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 / Томатная паста в асс. / Лавровый лист						
		Вторые блюда						
		Котлеты Сочные с соусом томатным						
ТТК	20467	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	50/40	7,88	9,52	4,97		137,08
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом	90	2,18	11,72	3,65		128,80
		Спагетти мясное Лада / Огурец свежий						
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом	150	20,21	13,70	34,10		342,00
		Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист						
		Плов из говядины						
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	30/100	11,51	12,14	26,66		261,90
		Гарниры и соусы						
		Каша гречневая вязкая						
464/96	3714	Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12		150,09
		Макароны отварные						
469/96;516/3/04	1669	Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02		205,29
		Третьи блюда						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97		66,18
		Мучные изделия						
ТТК	19152	Рулет с маком	50	5,27	8,24	30,68		217,96

№769/04	342	Рулёт 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	50	3,95	6,56	31,06	199,08
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	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