



Согласовано:

МБУ "Школа № 90" 2 корпус (ул. Тополиная, 18)

Подольяко В. И.

**МЕНЮ**

на 21.01.2026

МБУ "Школа № 90" 2 корпус (ул. Тополиная, 18)

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, 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   |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус 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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                         | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| Таб.№24/96       | 10148     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                  | 155       | 0,62             | 0,62  | 17,52    | 78,14  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                     | 505       | 17,91            | 18,78 | 81,94    | 574,75 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |       | 6,83     |        |

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   |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус 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 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                     | 200       |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| Таб.№24/96       | 16350     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                  | 110       | 0,56             | 0,44  | 12,17    | 54,88  |
| 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 | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                        | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус 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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                         | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                              | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |
| Таб.№24/96       | 2521      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                            | 100       | 0,40             | 0,30  | 10,30    | 45,50  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                     | 480       | 19,19            | 20,11 | 97,22    | 652,96 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |       | 8,10     |        |

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   |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус 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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                         | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                              | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |

|            |      |                                          |     |      |      |       |       |
|------------|------|------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| Таб.№24/96 | 2521 | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
|------------|------|------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|

Итого: 480 19,19 20,11 97,22 652,96  
Итого ХЕ: 8,10

**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 | Ккал   |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус 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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развѣсной)) / Сахар песок                                                                                                                                                         | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                              | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |
| Таб.№24/96       | 2521      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                            | 100       | 0,40             | 0,30  | 10,30    | 45,50  |

Итого: 480 19,19 20,11 97,22 652,96  
Итого ХЕ: 8,10

**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   |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист | 200       | 2,17             | 4,21  | 13,02    | 98,65  |
| 401/96           | 20180     | Гуляш из свинины (лопатка)<br>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<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 20628     | Напиток из апельсинов п.с.<br>Вода / Апельсины свежие / Сахар песок                                                                                                                                  | 200       | 0,20             | 0,04  | 16,75    | 68,20  |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| ТТК              | 20682     | Печенье сдобное по-домашнему 24гр<br>Печенье сдобное по-домашнему                                                                                                                                    | 24        | 1,65             | 6,30  | 13,50    | 117,30 |

Итого: 674 18,37 33,25 87,59 723,03  
Итого ХЕ: 7,30

**Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 класс**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                         | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист | 200       | 2,17             | 4,21  | 13,02    | 98,65  |
| 401/96           | 20468     | Гуляш из свинины (лопатка)<br>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<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 20628     | Напиток из апельсинов п.с.<br>Вода / Апельсины свежие / Сахар песок                                                                                                                                  | 200       | 0,20             | 0,04  | 16,75    | 68,20  |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                     | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                           | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |

Итого: 710 22,53 39,34 91,76 811,26  
Итого ХЕ: 7,65

Стоимость рациона: 114,91 руб.

**Обед 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   |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист | 200       | 2,17             | 4,21  | 13,02    | 98,65  |
| 401/96           | 20468     | Гуляш из свинины (лопатка)<br>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 |

