

Согласовано

:

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

____ Подоляко 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 | |
| | | 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 200 (развесной)) / Сахар песок | | | | 14,97 | 66,18 | |
| Таб. №24/96 | 10148 | Десерт фруктовый (яблоко) | 155 | 0,62 | 0,62 | 17,52 | 78,14 | |
| | | Яблоко свежее местное | | | | | | |
| | | 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 | 130/20 | 17,29 | 18,16 | 49,45 | 430,43 | |

| | | | | | | | |
|--------|-------|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| | | десертным | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| | | Чай с сахаром п/с | | | | | |
| ТТК | 19810 | Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 | | | | 6,99 | 27,94 |
| | | (развесной)) / Сахар песок | | | | | |
| Таб. | 16350 | Десерт фруктовый (яблоко) | 110 | 0,56 | 0,44 | 12,17 | 54,88 |
| №24/96 | | Яблоко свежее местное | | | | | |
| | | 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 |
| | | 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 | 16640 | Пряники в асс. 30 г. | 30 | 1,50 | 1,65 | 22,50 | 110,85 |
| | | Пряники в асс. | | | | | |
| Таб. | 2521 | Десерт фруктовый (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| №24/96 | | Груша свежая | | | | | |
| | | 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 |
| | | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным | | | | | |
| ТТК | 20538 | 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 Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | | | 14,97 | 66,18 |
| ТТК | 16640 | Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс. | 30 | 1,50 | 1,65 | 22,50 | 110,85 |
| Таб. №24/96 | 2521 | Десерт фруктовый (груша) 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 |
| | | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным | | | | | |
| ТТК | 20538 | 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 Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок | | | | 14,97 | 66,18 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|--------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 16640 | Пряники в асс. 30 г. | 30 | 1,50 | 1,65 | 22,50 | 110,85 |
| Таб. | | Пряники в асс. | | | | | |
| №24/96 | 2521 | Десерт фруктовый (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| | | Груша свежая | | | | | |
| | | 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 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) 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 | 20628 | Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок | 200 | 0,20 | 0,04 | 16,75 | 68,20 |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| ТТК | 20682 | Печенье сдобное по-домашнему 24гр 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 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) 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 |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| ТТК | 20251 | Хлеб ржаной 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 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) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль | 50/50 | 11,18 | 29,70 | 12,23 | 360,94 |

| | | | | | | | | |
|-------------|-------|--|--------|-------|-------|--------|--------|--|
| | | йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист | | | | | | |
| 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. | 200 | 0,20 | 0,04 | 16,75 | 68,20 | |
| пром | 2974 | Вода / Апельсины свежие / Сахар песок | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| Таб. №24/96 | 2549 | Хлеб пшеничный | | | | | | |
| | | Десерт фруктовый (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | |
| | | Бананы свежие | | | | | | |
| | | Итого: | 790 | 22,67 | 39,58 | 104,80 | 866,14 | |
| | | Итого ХЕ: | | | | 8,73 | | |
| | | Стоимость рациона: | 133,65 | руб. | | | | |

Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | | |
|------------------|-----------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | |
| № 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 | 200 | 2,17 | 4,21 | 13,02 | 98,65 | |
| 401/96 | 20468 | 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 | 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. | 200 | 0,20 | 0,04 | 16,75 | 68,20 | |
| пром | 2974 | Вода / Апельсины свежие / Сахар песок | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |

| | | | | | | | |
|----------------|------|---|-----|-------|-------|--------|--------|
| Таб. №24/96 | 2549 | Хлеб пшеничный Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
| | | Итого: | 790 | 22,67 | 39,58 | 104,80 | 866,14 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 8,73 | |

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОВЗ), для обучающихся 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 |
| № 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 | 200 | 2,17 | 4,21 | 13,02 | 98,65 |
| 401/96 | 20468 | 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 | 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 |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| ТТК | 20251 | Хлеб ржаной 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 | |

Зав.производством Костерина В. В.

Ответственный за питание _____/_____/

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Россия, 445043, Самарская обл., г.Тольятти,
ул.Северная, 35
E-mail: eda0910@mail.ru