

МЕНЮ

на 26.01.2026

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
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
Таб.№4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом Молоко / Крупа ячневая / Масло сливочное / Сахар песок	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
Таб.№25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ПП	15288	Батон в ассортименте Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,34
Итого:			539	15,63	21,01	82,38	587,43
Итого ХЕ:						6,87	

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	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Таб.№4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом Молоко / Крупа ячневая / Масло сливочное / Сахар песок	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
Итого:			574	16,27	21,22	85,32	597,33
Итого ХЕ:						7,11	

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	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Таб.№4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом Молоко / Крупа ячневая / Масло сливочное / Сахар песок	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
Итого:			574	16,27	21,22	85,32	597,33
Итого ХЕ:						7,11	

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
Таб.№24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Таб.№4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом Молоко / Крупа ячневая / Масло сливочное / Сахар песок	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
Итого:			574	16,27	21,22	85,32	597,33
Итого ХЕ:						7,11	

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
Таб №24/96	1894	Огурец солёный Огурцы соленые	30	0,27	0,03	0,57	3,63
139/96	239	Суп картофельный с макаронными изделиями Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 56гр. / Масло растительное	50	9,30	7,10	8,50	135,10
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			665	18,31	14,94	89,93	567,37
Итого ХЕ:						7,49	

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	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	100	0,40	0,40	11,30	50,40
139/96	239	Суп картофельный с макаронными изделиями Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
ТТК	20401	Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (сол.огурцом) Котлета куриная "Пожарская": (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / соленые огурцы по-крестьянски: (Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное)	70/20	12,00	12,15	11,49	203,27
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49	147,91
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			810	25,65	28,79	117,13	830,22
Итого ХЕ:						9,76	

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
Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	100	0,40	0,40	11,30	50,40
139/96	239	Суп картофельный с макаронными изделиями Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
ТТК	20401	Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (сол.огурцом) Котлета куриная "Пожарская": (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / соленые огурцы по-крестьянски: (Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное)	70/20	12,00	12,15	11,49	203,27
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	35	4,52	8,43	13,49	147,91
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			810	25,65	28,79	117,13	830,22
Итого ХЕ:						9,76	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Задача свободного выбора блюд за счет родительских средств							
Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Таб.№24/96	7764	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,60
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95

40/97	10563	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф)	60	0,58	3,07	2,72	40,83
ТТК	7268	Салат из крабовых палочек с рисом Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Рис / Соль йодированная)	50	2,06	7,87	3,77	94,15
45/2004	12422	Салат из квашенной капусты Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное	100	2,26	5,07	9,42	92,35
Первые блюда							
139/96	239	Суп картофельный с макаронными изделиями Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп,петрушка) / Лавровый лист	200	2,36	2,02	16,82	94,90
Вторые блюда							
376/96	20012	Поджарка из свинины 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
ТТК	20467	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	50/40	7,88	9,52	4,97	137,08
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
ТТК	20290	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	160	25,60	14,96	33,12	369,50
Гарниры и соусы							
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
482/96;534/04	1497	Капуста свежая тушеная Капуста свежая п/ф (очищенная) / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лимонная кислота / Лавровый лист	150	3,63	4,36	15,44	115,52
Третьи блюда							
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Мучные изделия							
№769/04	342	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	50	3,95	6,56	31,06	199,08
ТТК	1202	Булочка Десертная (повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная	50	3,90	3,72	32,17	177,76
Хлеб							
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства Иванченко Ирина Евгеньевна

Ответственный за питание
СанПиН 2.3/2.1.30.020



Россия, 445043 Самарская обл. Железнодорожный район, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru