

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

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

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность		
			гр.	Белки	Жиры	Углеводы

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

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
Таб №24/96	1894	Огурец солёный	30	0,27	0,03	0,57	3,63
		Огурцы соленые					
		Суп картофельный с макаронными изделиями					
139/96	239	Вода / Картофель п/ф / Макаронные изделия /	200	2,36	2,02	16,82	94,90
		Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист					
		Котлета куриная "Пожарская"					
ТТК	18961	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 Напиток Витошка витаминизированный	150	3,72	5,51	37,12	212,90
TTK	20528	Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	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 рецептур	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 / Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (сол.огурцом)	200	2,36	2,02	16,82	94,90
TTK	20401	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 Напиток Витошка витаминизированный	150	3,72	5,51	37,12	212,90
TTK	20528	Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200		9,70		38,80

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

		Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо				
		свежее				
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22
		Хлеб пшеничный				82,04
		Итого:	810	25,65	28,79	117,13
		Итого ХЕ:				830,22
						9,76

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб. №24/96	7764	Холодные блюда					
		Десерт фруктовый (груша)	120	0,48	0,36	12,36	54,60
		Груша свежая					
Таб. №24/96	8952	Десерт фруктовый (банан)	110	1,65	0,55	23,10	103,95
		Бананы свежие					
		Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой					
40/97	10563	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : 60 (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф)	60	0,58	3,07	2,72	40,83
		Салат из крабовых палочек с рисом					
ТТК	7268	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
		Салат из квашеной капусты					
45/2004	12422	Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное	100	2,26	5,07	9,42	92,35
		Первые блюда					
		Суп картофельный с макаронными изделиями					
139/96	239	Вода / Картофель п/ф / Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук	200	2,36	2,02	16,82	94,90

			зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист						
			Вторые блюда						
			Поджарка из свинины						
376/96	20012		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	
TTK	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 Котлета куриная "Пожарская"	50/40	7,88	9,52	4,97	137,08	
TTK	18963		Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64	
TTK	20290		Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	160	25,60	14,96	33,12	369,50	
472/96	549		Гарниры и соусы 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	
			Третий блюда						
			Чай с сахаром						
628/96г.	259		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18		
			Мучные изделия						
№769/04	342		Булочка Домашняя	50	3,95	6,56	31,06	199,08	

		Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное 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 Хлеб					
ТТК	1202		50	3,90	3,72	32,17	177,76
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

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