



## МЕНЮ

на 28.01.2026



Согласовано:

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

Подольяко В. И.

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:<br>(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              | 20528     | Напиток Витошка витаминизированный<br>Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный                                                                                                                                                | 200       |                  |       | 9,70     | 38,80  |
| Таб. №24/96      | 15244     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                     | 150       | 0,60             | 0,60  | 14,70    | 66,60  |

Итого: 500 17,89 18,76 73,85 535,83

Итого ХЕ: 6,15

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:<br>(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              | 20528     | Напиток Витошка витаминизированный<br>Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный                                                                                                                                                | 200       |                  |       | 9,70     | 38,80  |
| Таб. №24/96      | 15812     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                     | 80        | 0,32             | 0,32  | 7,84     | 35,52  |

Итого: 430 17,61 18,48 66,99 504,75

Итого ХЕ: 5,58

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:<br>(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              | 20528     | Напиток Витошка витаминизированный<br>Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный                                                                                                                                                | 200       |                  |       | 9,70     | 38,80  |
| ТТК              | 19349     | Печенье 2шт.<br>Печенье сахарное                                                                                                                                                                                                                       | 32        | 2,40             | 3,14  | 23,81    | 133,06 |
| Таб. №24/96      | 2521      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                               | 100       | 0,40             | 0,30  | 10,30    | 45,50  |

Итого: 482 20,09 21,60 93,26 647,78

Итого ХЕ: 7,77

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:<br>(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              | 20528     | Напиток Витошка витаминизированный<br>Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный                                                                                                                                                | 200       |                  |       | 9,70     | 38,80  |
| ТТК              | 19349     | Печенье 2шт.<br>Печенье сахарное                                                                                                                                                                                                                       | 32        | 2,40             | 3,14  | 23,81    | 133,06 |
| Таб. №24/96      | 2521      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                               | 100       | 0,40             | 0,30  | 10,30    | 45,50  |

Итого: 482 20,09 21,60 93,26 647,78

Итого ХЕ: 7,77

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:<br>(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              | 20528     | Напиток Витошка витаминизированный<br>Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный                                                                                                                                                | 200       |                  |       | 9,70     | 38,80  |

|             |       |                                          |     |       |       |       |        |
|-------------|-------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК         | 19349 | Печенье 2шт.<br>Печенье сахарное         | 32  | 2,40  | 3,14  | 23,81 | 133,06 |
| Таб. №24/96 | 2521  | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,30 | 45,50  |
| Итого:      |       |                                          | 482 | 20,09 | 21,60 | 93,26 | 647,78 |
| Итого ХЕ:   |       |                                          |     |       |       | 7,77  |        |

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   |
| 120/96           | 1092      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>Щи из свежей капусты с картофелем: (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп, петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,77             | 6,11  | 7,69     | 92,83  |
| ТТК              | 20552     | Спагетти мясное отварные<br>Спагетти мясное Лада                                                                                                                                                                                                                                                                                | 60        | 8,06             | 10,54 | 1,86     | 134,54 |
| 472/96           | 12384     | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                               | 120       | 2,62             | 3,97  | 17,57    | 116,49 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                 | 200       |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 620       | 14,73            | 20,86 | 48,87    | 442,12 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                  |       | 4,07     |        |

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 120/96           | 1092      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>Щи из свежей капусты с картофелем: (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп, петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,77             | 6,11  | 7,69     | 92,83  |
| ТТК              | 20522     | Спагетти мясное с соусом<br>Спагетти мясное Лада / 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)                                                                                                 | 90        | 8,35             | 12,06 | 3,71     | 156,80 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                               | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20630     | Напиток из яблок п.с.<br>Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                  | 200       | 0,01             | 0,01  | 15,30    | 61,39  |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35        | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 715       | 17,59            | 25,10 | 88,49    | 650,17 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                  |       | 7,37     |        |

Стоимость рациона: 114,91 руб.

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   |
| 120/96           | 1092      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>Щи из свежей капусты с картофелем: (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп, петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,77             | 6,11  | 7,69     | 92,83  |
| ТТК              | 20552     | Спагетти мясное отварные<br>Спагетти мясное Лада                                                                                                                                                                                                                                                                                | 60        | 8,06             | 10,54 | 1,86     | 134,54 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                               | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20630     | Напиток из яблок п.с.<br>Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                  | 200       | 0,01             | 0,01  | 15,30    | 61,39  |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35        | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |
| Таб.24/96        | 9025      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 110       | 0,99             | 0,22  | 8,91     | 41,58  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 795       | 18,29            | 23,79 | 95,54    | 669,49 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                  |       | 7,96     |        |

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  |
| 120/96           | 1092      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>Щи из свежей капусты с картофелем: (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп, петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,77             | 6,11 | 7,69     | 92,83 |

|           |       |                                                                                   |     |      |       |       |        |
|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| ТТК       | 20552 | Спагетти мясное отварные<br>Спагетти мясное Лада                                  | 60  | 8,06 | 10,54 | 1,86  | 134,54 |
| 472/96    | 549   | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98  | 22,06 | 146,26 |
| ТТК       | 20630 | Напиток из яблок п.с.<br>Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота    | 200 | 0,01 | 0,01  | 15,30 | 61,39  |
| ПП        | 198   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                  | 35  | 2,66 | 0,28  | 17,22 | 82,04  |
| ТТК       | 16640 | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                            | 30  | 1,50 | 1,65  | 22,50 | 110,85 |
| Таб.24/96 | 9025  | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                   | 110 | 0,99 | 0,22  | 8,91  | 41,58  |

Итого: 795 18,29 23,79 95,54 669,49  
Итого ХЕ: 7,96

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   |
| 120/96           | 1092      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной<br>Щи из свежей капусты с картофелем: (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп, петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,77             | 6,11  | 7,69     | 92,83  |
| ТТК              | 20522     | Спагетти мясное с соусом<br>Спагетти мясное Лада / 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)                                                                                                 | 90        | 8,35             | 12,06 | 3,71     | 156,80 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                               | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20630     | Напиток из яблок п.с.<br>Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                  | 200       | 0,01             | 0,01  | 15,30    | 61,39  |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35        | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |

Итого: 715 17,59 25,10 88,49 650,17  
Итого ХЕ: 7,37

Зав.производства: Костерин В. В.

Ответственный за питание  
СанПиН 2.3/2.1.3020-20



Россия, 445043, Самарская область, г.Самара, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru