

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 29.01.2026

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
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой	170	27,20	15,77	35,19	391,47
		растительное					
		Чай без сахара					
	315	Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				
TTK	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное	20	2,20	4,00		44,80
PП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Итого:	410	30,92	19,93	45,03	483,15
		Итого ХЕ:					3,75

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)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Груша свежая					
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой	170	27,20	15,77	35,19	391,47
		Блинчики с вареной сгущенкой / Масло					

		растительное					
		Чай без сахара					
315		Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				
TTK	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00		33,60
		Мясо прессованное					
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб в ассортименте					
		Итого:	505	30,77	19,23	55,33	517,45
		Итого ХЕ:				4,61	
		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
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19	391,47
	315	Чай без сахара					
		Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				
TTK	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00		33,60
		Мясо прессованное					
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб в ассортименте					
		Итого:	505	30,77	19,23	55,33	517,45
		Итого ХЕ:			4,61		

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
TTK	20242	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19	391,47
	315	Чай без сахара					
	315	Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				
TTK	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,65	3,00		33,60
PП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Итого:	505	30,77	19,23	55,33	517,45
		Итого ХЕ:					4,61

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			
Таб №24/96				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	1894	Огурец солёный Огурцы соленые Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый	30	0,27	0,03	0,57	3,63
132/96	868	консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Плов из свинины (свин.лопатка) Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф	200	1,66	3,53	9,29	75,57
403/96	19911	/ Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	10,39	21,48	39,99	394,86
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный	200		14,97		66,18

		(развесной)) / Сахар песок				
3026		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14
		Хлеб пшеничный				105,48
		Итого:	655	15,74	25,40	86,96
		Итого ХЕ:				645,72
						7,25

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
Таб.24/96	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый	60	0,53	0,07	1,13
132/96	868	консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Плов из свинины (свин.лопатка)	200	1,66	3,53	9,29
403/96	20425	Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист Чай с сахаром	40/150	12,50	28,46	39,99
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14
		Итого:	805	19,10	32,64	96,43
		Итого ХЕ:				762,24
		Стоимость рациона:				8,04
						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	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	41,58
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый	60	0,53	0,07	1,13	7,27
132/96	868	консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф	200	1,66	3,53	9,29	75,57
403/96	20425	/ Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист Чай с сахаром	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Итого: Итого ХЕ:	45	3,42	0,36	22,14	105,48
			805	19,10	32,64	96,43	762,24
						8,04	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.	12722	Холодные блюда Десерт фруктовый (киви)	120	0,96	0,48	9,72	47,04

№24/96		Киви						
Таб.	7365	Десерт фруктовый (мандарин)	130	1,04	0,26	9,75	45,50	
№24/96		Мандарины свежие						
Сб.рец.		Салат Цезарь (котл.мясо птицы, капуста пек, соус)						
Москва	2011	Салат Цезарь (котл.мясо птицы, капуста пек, соус):						
2022г.		(Котлетное мясо птицы / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Хлеб пшеничный / Сыр / Соль йодированная)	50	5,81	9,63	5,98	133,84	
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	
		Салат из крабовых палочек с капустой						
		Салат из крабовых палочек с капустой: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота)	50	2,06	6,19	2,85	75,35	
ТТК	10362	Первые блюда						
		Суп из овощей						
		Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый						
132/96	868	консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57	
		Вторые блюда						
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"						
		Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло	70	11,80	12,03	10,80	198,64	

		растительное						
ТТК	17748	Рулет Галантин с сыром	50	11,41	9,98	0,50	137,45	
		Рулет Галантин с сыром п/ф						
		Макароны отварные с мясом прессованным и томатом						
		Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Чеснок / Соль йодированная)	200	8,22	10,60	43,05	300,53	
Москва 2022г.	20135	Плов из свинины (свин.лопатка)						
		Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16	
403/96	20425	Гарниры и соусы						
		Рагу овощное с соусом томатным						
		Картофель п/ф / 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) / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	100	1,70	5,73	11,01	102,44	
215/96	8455	Макароны отварные						
		Вода / Макаронные изделия / Масло растительное	150	5,65	4,29	36,02	205,29	
469/96;516 /3/04	1669	/ Соль йодированная						
		Третьи блюда						
		Чай с сахаром						
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	14,97	66,18			

		Мучные изделия						
		Трубочка слоёная в ассортименте						
TTK	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86	
		Рожок обсыпной						
TTK	2316	Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,04	3,38	29,56	164,82	
		Хлеб						
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
		Хлеб пшеничный						

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