

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 30.01.2026

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	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Сырники классические с молоком сгущ.	80	0,32	0,32	7,84	35,52
TTK	19762	Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное Чай с сахаром	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
		Итого:	400	20,56	8,21	52,02	370,51
		Итого ХЕ:				4,34	

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	16229	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное Сырники классические с молоком сгущ.	120	0,48	0,48	11,76	53,28
TTK	19762	Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
TTK	19810	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94

			Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок				
Таб №25/96	2311	Сыр порционный		15	3,69	4,69	56,97
		Сыр					
ПП	198	Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,22
		Хлеб пшеничный					82,04
		Итого:		490	27,07	13,34	65,18
		Итого ХЕ:					489,04
		Стоимость рациона:					5,43
							95,46 руб.

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

			Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сборник рецептур	Код блюда							
Таб. №24/96	16229	Десерт фруктовый (яблоко)		120	0,48	0,48	11,76	53,28
		Яблоко свежее местное						
		Сырники классические с молоком сгущ.						
ТТК	19762	Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное		100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
		Чай с сахаром п/с						
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок		200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Хлеб пшеничный						
Таб №25/96	2311	Сыр порционный		15	3,69	4,69		56,97
		Сыр						
		Итого:		490	27,07	13,34	65,18	489,04
		Итого ХЕ:						5,43

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

			Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сборник рецептур	Код блюда							
Таб. №24/96	16229	Десерт фруктовый (яблоко)		120	0,48	0,48	11,76	53,28
		Яблоко свежее местное						

		Сырники классические с молоком сгущ.					
ТТК	19762	Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99		27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ПП	198	Хлеб пшеничный					
Таб №25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97
		Сыр					
		Итого:	490	27,07	13,34	65,18	489,04
		Итого ХЕ:					5,43

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	
		Суп картофельный с горохом					
138/96	169	Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом					
ТТК	20248	Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с.,					
ТТК	20633	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте					
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	615	29,08	24,14	95,55	717,20
		Итого ХЕ:					7,96

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	8423	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом	115	0,46	0,35	11,85	52,39
138/96	169	Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист Напиток из сливы зам.п.с.,	200	4,83	4,41	15,87	122,49
TTK	20248	Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота Слойка с ветчиной и сыром	150	20,21	13,70	34,10	342,00
TTK	20633	Слойка с ветчиной и сыром п/ф 44г. / Яйцо свежее	200	0,12	0,05	16,41	66,53
TTK	13996	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	4,52	8,43	13,49	147,91
ПП	198	Итого:	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Итого ХЕ:	735	32,80	27,22	108,94	813,36
		Стоимость рациона:				9,08	
							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	8423	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая	115	0,46	0,35	11,85	52,39
138/96	169		200	4,83	4,41	15,87	122,49

		п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист					
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
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 Итого: Итого ХЕ:	35	2,66	0,28	17,22	82,04
			735	32,80	27,22	108,94	813,36
						9,08	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Холодные блюда</b>							
19/2004	9552	Салат из свежих помидоров с луком Салат из свежих помидоров с луком: (Помидор свежий / Лук репчатый п/ф : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))	80	0,90	4,07	4,50	58,23
ТТК	13970	Салат Майский (огур.св,яйцо,соус) Салат "Майский": (Яйцо свежее / Огурец свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	50	2,97	9,02	0,92	96,74
43/97	7239	Салат "Степной " Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Огурцы соленые / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла	100	2,05	6,88	9,06	106,36

Таб. №24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
TTK	20060	Хурма порционная Хурма свежая Первые блюда Суп картофельный с горохом	150	0,08	0,06	2,30	10,02
138/96	169	Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
	13177	Вторые блюда Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36
TTK	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк.)	90	2,18	11,72	3,65	128,80
	20568	Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная)) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
TTK	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
	240/96	Гарниры и соусы Картофель запеченный					
	7309	Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
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	150	3,63	4,36	15,44	115,52

		йодированная / Мука в/с / Лимонная кислота /					
		Лавровый лист					
		Третья блюда					
		Чай с сахаром					
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный 200 (развесной)) / Сахар песок		14,97	66,18		
		Мучные изделия					
		Булочка Десертная (повидло)					
		Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Повидло в					
TTK	7335	асс. / Сахар песок / Масло растительное /	30	2,32	2,08	19,13	104,52
		Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль					
		йодированная / Масло растительное					
		Булочка сахарная					
		Мука в/с / Вода / Сахар песок / Соус в					
TTK	10792	ассортименте на основе растительного масла /	50	4,55	3,06	34,59	184,10
		Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные /					
		Масло растительное / Соль йодированная					
		Хлеб					
	3026	Хлеб пшеничный					
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
		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