

Согласовано

:

МБУ "Школа № 90" (б-р Татищева, 19)

_____ Подоляко В. И.

МЕНЮ

на 28.01.2026

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 Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным	80	0,32	0,32	7,84	35,52
ТТК	20538	Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной: (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 Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
		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
Таб. №24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50

		Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус						
ТТК	20538	Десертный из ягоды св. мороженой: (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 Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80	
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06	
		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 Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус					
ТТК	20538	Десертный из ягоды св. мороженой: (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 Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		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 Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ТТК	20538	Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной: (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 Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
		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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120/96	1092	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 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	60	8,06	10,54	1,86	134,54

		Спагетти мясное Лада					
		Картофельное пюре					
472/96	12384	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль 120 йодированная	2,62	3,97	17,57	116,49	
		Чай с сахаром п/с					
ТТК	19810	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200		6,99	27,94	
	3026	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	635	15,87	20,98	56,25	477,28
		Итого ХЕ:				4,69	

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

Сборник рецептов Таб. №24/96	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	12996	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	45,36
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной					
120/96	1092	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	60	8,06	10,54	1,86	134,54
		Спагетти мясное Лада					
472/96	549	Картофельное пюре					
		Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль 150 йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
		Напиток из яблок п.с.					
ТТК	20630	Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85

ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	795	17,62	23,73	91,43	649,83
		Итого ХЕ:				7,62	
		Стоимость рациона:	134,65	руб.			

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

Сборник рецептур Таб.	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№24/96	12996	Десерт фруктовый (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	45,36
120/96	1092	Апельсины свежие					
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,77	6,11	7,69	92,83
		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) /					
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные	60	8,06	10,54	1,86	134,54
		Спагетти мясное Лада					
472/96	549	Картофельное пюре					
		Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
		Напиток из яблок п.с.					
ТТК	20630	Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
		Пряники в асс.					
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
Таб. №24/96	12996	Десерт фруктовый (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	45,36
		Апельсины свежие					
		Итого:	915	18,70	23,97	101,15	695,19
		Итого ХЕ:				8,43	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
ТТК	13681	Салат "Морская тайна" (краб.пал,кукуруза кон,яйцо,соус) Салат "Морская тайна" (краб.пал,кукуруза кон,яйцо,соус): (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук зеленый)	50	2,09	6,18	3,34	77,34
49/2013	9059	Салат "Ароматный" Салат "Ароматный": (Огурец свежий / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Вода / Лук репчатый п/ф / Лимонная кислота)	85	1,09	8,50	2,92	92,54
ТТК	19940	Яйцо под соусом с капустой пек. Яйцо свежее / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла	1/10/10	5,10	10,27	0,80	115,98
Таб. №24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
Таб. №24/96	7773	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	110	0,44	0,33	11,33	50,05
		Первые блюда					
120/96	1092	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 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	13432	Вторые блюда Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло	75	18,86	22,29	0,23	276,97

		растительное							
		Наггетсы куриные рубленые							
ТТК	16856	Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло	45	9,38	9,50	2,02		131,10	
		растительное							
		Гуляш из свинины (окорок)							
401/96	6465	Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло	30/30	6,87	17,81	2,98		199,69	
		растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с /							
		Соль йодированная							
		Блинчики Домашние с молоком сгущ.							
ТТК	17928	Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко	135/15	7,57	10,87	38,11		280,57	
		сгущенное							
		Гарниры и соусы							
		Картофельное пюре							
472/96	549	Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль 150		3,30	4,98	22,06		146,26	
		йодированная							
		Спагетти (макароны) отварные							
469/96	15763	Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль 150		5,60	5,66	35,88		216,84	
		йодированная							
		Третьи блюда							
		Чай с сахаром							
628/96г.	259	Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный	200			14,97		66,18	
		(развесной)) / Сахар песок							
		Мучные изделия							
		Булочка Ароматная							
		Булочка Ароматная: (Яйцо свежее / Мука в/с /							
		Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар							
ТТК	13488	песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло	30	2,74	3,11	19,94		118,71	
		растительное / Сахарная пудра / Масло							
		растительное / Корица молотая / Соль							
		йодированная)							
		Плюшка Московская							
ТТК	175	Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок /	50	4,25	3,19	31,17		170,39	
		Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное /							
		Масло растительное / Дрожжи прессованные /							

		Соль йодированная / Масло растительное					
		Хлеб					
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		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