



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 93"

Пронина И. С.

МЕНЮ

на 07.02.2026

МБУ "Школа № 93"

**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 |
| | 20568 | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк) 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 |
| 464/96, таб №4 | 15864 | Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,44 | 5,74 | 29,47 | 183,32 |
| ТТК | 13514 | Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,05 | 12,95 | 52,81 |
| ПП | 13984 | Батон в ассортименте Батон | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 |
| Итого: | | | 480 | 12,83 | 17,93 | 69,29 | 489,83 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 5,77 | |

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 |
| | 20568 | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк) 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 |
| 464/96, таб №4 | 15864 | Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,44 | 5,74 | 29,47 | 183,32 |
| ТТК | 13514 | Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,05 | 12,95 | 52,81 |
| ПП | 13984 | Батон в ассортименте Батон | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 |
| Таб.24/96 | 9025 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 110 | 0,99 | 0,22 | 8,91 | 41,58 |
| Итого: | | | 590 | 13,82 | 18,15 | 78,20 | 531,41 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 6,52 | |

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 |
| | 20568 | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк) 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 |
| 464/96, таб №4 | 15864 | Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,44 | 5,74 | 29,47 | 183,32 |
| ТТК | 13514 | Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,05 | 12,95 | 52,81 |
| ПП | 13984 | Батон в ассортименте Батон | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 |
| Таб.24/96 | 9025 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 110 | 0,99 | 0,22 | 8,91 | 41,58 |
| Итого: | | | 590 | 13,82 | 18,15 | 78,20 | 531,41 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 6,52 | |

**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 |
| 132/96 | 868 | Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый | 200 | 1,66 | 3,53 | 9,29 | 75,57 |
| 423/96 | 1186 | Тефтели с соусом (говядина, курица, рис) Фарш п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / 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) / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Рис / Мука в/с / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист | 60/30 | 8,67 | 13,27 | 8,35 | 187,51 |
| 469/96 | 18417 | Макаронны отварные Макаронны отварные: (Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная) | 180 | 6,72 | 7,09 | 43,08 | 263,01 |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| Итого: | | | 695 | 18,95 | 24,09 | 87,99 | 650,87 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 7,33 | |

**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 |
| 132/96 | 868 | Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый | 200 | 1,66 | 3,53 | 9,29 | 75,57 |
| 423/96 | 1186 | Тефтели с соусом (говядина, курица, рис) Фарш п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / 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) / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Рис / Мука в/с / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист | 60/30 | 8,67 | 13,27 | 8,35 | 187,51 |
| 469/96 | 18417 | Макаронны отварные Макаронны отварные: (Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная) | 180 | 6,72 | 7,09 | 43,08 | 263,01 |
| | 12142 | Огурец солёный Огурцы соленые | 60 | 0,53 | 0,07 | 1,13 | 7,27 |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| Таб.№24/96 | 7764 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,60 |
| Итого: | | | 875 | 19,96 | 24,52 | 101,48 | 712,74 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 8,46 | |

**Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из
многодетных семей, обучающихся во вторую смену (обед)**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 132/96 | 868 | Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый | 200 | 1,66 | 3,53 | 9,29 | 75,57 |
| 423/96 | 1186 | Тефтели с соусом (говядина, курица, рис) Фарш п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / 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) / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Рис / Мука в/с / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист | 60/30 | 8,67 | 13,27 | 8,35 | 187,51 |
| 469/96 | 18417 | Макаронны отварные Макаронны отварные: (Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная) | 180 | 6,72 | 7,09 | 43,08 | 263,01 |
| | 12142 | Огурец солёный Огурцы соленые | 60 | 0,53 | 0,07 | 1,13 | 7,27 |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |

| | | | | | | | |
|------------|------|--|-----|------|------|-------|-------|
| Таб.№24/96 | 7764 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,60 |
|------------|------|--|-----|------|------|-------|-------|

Итого: 875 19,96 24,52 101,48 712,74

Итого ХЕ: 8,46

Полдник 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 |
| №629/96 | 264 | Чай ЛИМОННЫЙ Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий | 200 | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 |
| ТТК | 275 | Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное | 100 | 12,69 | 9,79 | 48,78 | 333,99 |
| Таб.24/96 | 9800 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,30 | 50,40 |

Итого: 400 13,17 10,20 75,29 445,64

Итого ХЕ: 6,27

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |

Холодные блюда

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------|---|-----|------|------|-------|-------|
| Сб.реп. Москва 2022г. | 2012 | Салат Влажский с ветчиной Салат Влажский с ветчиной: (Яйцо свежее / Картофель п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Огурцы соленые / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка)) | 50 | 1,22 | 5,87 | 2,75 | 68,73 |
| 33/96 | 441 | Салат из свежей капусты с яблоками Капуста свежая п/ф (очищенная) / Яблоко свежее / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Вода / Сахар песок / Лимонная кислота | 100 | 1,51 | 5,11 | 8,27 | 85,11 |
| 64/97 | 10445 | Салат из квашенной капусты с луком зел. Капуста квашеная / Лук зеленый / Сахар песок / Масло растительное | 80 | 1,80 | 4,05 | 7,20 | 72,45 |
| ТТК | 6958 | Салат из свежих фруктов (яблоко, апельс.очищ) Апельсины свежие / Яблоко свежее / Сахар песок | 60 | 0,45 | 0,19 | 15,79 | 66,67 |
| Таб.№24/96 | 3378 | Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 |

Первые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-----|--|-----|------|------|------|-------|
| 132/96 | 868 | Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый | 200 | 1,66 | 3,53 | 9,29 | 75,57 |
|--------|-----|--|-----|------|------|------|-------|

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|---------------|-------|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТКЕ | 20684 | Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное | 255 | 40,80 | 23,65 | 52,79 | 587,21 |
| Москва 2022г. | 20135 | Макаронь отварные с мясом прессованным и томатом Макаронь отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макаронь) / 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 |
| ТТК | 20319 | Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное | 70 | 9,11 | 12,96 | 6,35 | 178,48 |
| 416/96 | 9545 | Котлета рубленая из цыплят Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло сливочное | 50 | 8,65 | 2,97 | 7,91 | 92,97 |
| ТТК | 20590 | Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф 82г. / Масло растительное | 70 | | 2,00 | | 17,98 |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|-----------------|-------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 200/96 | 16303 | Картофель отварной Картофель п/ф | 150 | 3,10 | 0,62 | 25,27 | 119,04 |
| 465/96;511/3/04 | 1004 | Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,84 | 5,62 | 40,05 | 226,14 |
| 469/96 | 15763 | Спагетти (макаронь) отварные Спагетти (макаронь) / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,60 | 5,66 | 35,88 | 216,84 |

Третьи блюда

| | | | | | | | |
|----------|-----|---|-----|--|--|-------|-------|
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
|----------|-----|---|-----|--|--|-------|-------|

Хлеб

| | | | | | | | |
|-----|-------|--|----|------|------|------|-------|
| ПП | 12649 | Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ТТК | 20251 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,62 |

Мучные изделия

| | | | | | | | |
|---------|-------|--|----|------|------|-------|--------|
| №772/04 | 2376 | Булочка Дорожная Мука в/с / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная | 50 | 3,67 | 7,11 | 28,89 | 194,23 |
| ТТК | 1202 | 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 | 50 | 3,90 | 3,72 | 32,17 | 177,76 |
| 695/96 | 11577 | Ватрушка с повидлом Тесто дрожжевое для ватрушек,расстегаев: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Повидло в асс. / Масло растительное / Мука в/с | 50 | 3,28 | 3,42 | 32,69 | 174,66 |

Стоимость рациона: 150 руб.Зав.производства, Сычева Е.И.Ответственный за питание _____
СанПин 2.3/1.4.3680-20

Россия, 445043, Самарская обл., г.Сызьятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru