



Согласовано:  
Директор МБУ "Школа № 93"

Проница И. С.

## МЕНЮ

на 06.03.2026

МБУ "Школа № 93"

**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
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	20761	Печенье сдобное Завитушки сливочные 28,5 Печенье сдобное Крендель сливочный	28,5	1,71	7,26	17,10	140,58
Таб.№24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36

**Итого: 563,5 17,61 21,79 97,75 663,85**

**Итого ХЕ: 8,15**

**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
таб.25/96	1169	Сыр порционный Сыр	25	6,03	7,67		93,15
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	20761	Печенье сдобное Завитушки сливочные 28,5 Печенье сдобное Крендель сливочный	28,5	1,71	7,26	17,10	140,58
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

**Итого: 478,5 17,83 22,73 84,43 619,91**

**Итого ХЕ: 7,04**

**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 №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	20761	Печенье сдобное Завитушки сливочные 28,5 Печенье сдобное Крендель сливочный	28,5	1,71	7,26	17,10	140,58
Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95

**Итого: 563,5 17,61 21,70 96,85 659,44**

**Итого ХЕ: 8,07**

**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 №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.) Сыр / Батон	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18

ТТК	20761	Печенье сдобное Завитушки сливочные 28,5 Печенье сдобное Крендель сливочный	28,5	1,71	7,26	17,10	140,58
Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95

**Итого:** 563,5 17,61 21,70 96,85 659,44  
**Итого ХЕ:** 8,07

**Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену, ОВЗ с 1 по 4 класс, 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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / 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
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
ТТК	20638	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
687/96	8982	Пирожок с капустой и яйцом Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш из свежей капусты с яйцом: (Яйцо свежее / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Масло растительное) / Мука в/с / Масло растительное	50	3,67	2,77	20,91	123,25

**Итого:** 760 22,84 27,06 116,71 801,72  
**Итого ХЕ:** 9,73

**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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / 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
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

**Итого:** 675 16,53 23,83 65,12 541,08  
**Итого ХЕ:** 5,43

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / 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
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
ТТК	20638	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
687/96	8982	Пирожок с капустой и яйцом Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи пресованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш из свежей капусты с яйцом: (Яйцо свежее / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Масло растительное) / Мука в/с / Масло растительное	50	3,67	2,77	20,91	123,25

**Итого:** 760 22,84 27,06 116,71 801,72  
**Итого ХЕ:** 9,73

**Стоимость рациона: 114,91 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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / 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
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
ТТК	20638	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ТТК	18633	Сырная палочка Сырная палочка: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи пресованные / Соль йодированная / Масло	75	9,52	7,34	36,59	250,49

**Итого:** 785 28,69 31,63 132,39 928,96  
**Итого ХЕ:** 11,03

**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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / 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
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
ТТК	20638	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ТТК	18633	Сырная палочка Сырная палочка: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи пресованные / Соль йодированная / Масло	75	9,52	7,34	36,59	250,49

**Итого:** 785 28,69 31,63 132,39 928,96  
**Итого ХЕ:** 11,03

**Полдник для обучающихся 1-4 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
№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

687/96	7310	Пирожок с мясом и рисом (мясо птицы,говядина) Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш мясной с рисом (мясо птицы,говядина): (Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Рис / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Мука в/с) / Мука в/с / Масло растительное	50	6,49	3,65	21,13	143,33
--------	------	--	----	------	------	-------	--------

**Итого:** 250 6,57 3,66 21,13 143,33

**Итого ХЕ:** 3,03

**Полдник 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
№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
687/96	7310	Пирожок с мясом и рисом (мясо птицы,говядина) Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш мясной с рисом (мясо птицы,говядина): (Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Рис / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Мука в/с) / Мука в/с / Масло растительное	50	6,49	3,65	21,13	143,33
Таб.№24/96	5191	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	36,40

**Итого:** 330 6,89 3,90 44,58 240,98

**Итого ХЕ:** 3,72

**Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств**

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

**Холодные блюда**

Сб.рец. Москва 2022г.	20030	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная)	75	0,13	4,13	0,44	39,51
ТТК	20480	Салат из свежей капусты с кукурузой Салат из свежей капусты с кукурузой: (Салат из свежей капусты с кукурузой: (Капуста свежая молодая / Кукуруза консервированная / Морковь свежая молодая / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота))	75	0,53	3,00	5,39	50,70
63/13	20169	Салат из моркови Солнышко Салат из моркови Солнышко: (Салат из моркови Солнышко: (Морковь свежая молодая / Апельсины свежие / Изюм / Сахар песок / Лимон свежий))	75	0,40	0,07	13,84	57,60
Сб.рец. Москва 2022г.	20007	Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус) Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус): (Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Огурцы соленые / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	75	1,64	2,23	9,77	65,69
ТТК	19165	Салат из крабовых палочек с капустой (молодая) Салат из крабовых палочек с капустой (молодая): (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Капуста свежая молодая / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота)	50	3,51	5,29	2,46	71,50
ТТК	17396	Желе из ягоды Вода / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Желатин	100	0,57	0,04	19,79	81,78

**Первые блюда**

№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
----------	------	--	-----	------	------	-------	-------

**Вторые блюда**

ТТК	20724	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	150/20	1,45	6,71	11,21	111,07
ТТКЕ	20684	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	255	40,80	23,65	52,79	587,21
ТТК	20319	Котлета из говядины Котлета из говядины п/ф 86гр.Ап / Масло растительное	70	9,11	12,96	6,35	178,48
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / 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

ТТК	20624	Рулет Красная птица (куриный) Рулет Красная птица Лада	50	5,61	10,20	3,06	126,48
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
<b>Гарниры и соусы</b>							
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
463/96, табл № 4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
<b>Третьи блюда</b>							
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
<b>Хлеб</b>							
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
<b>Мучные изделия</b>							
ТТК	3147	Булочка Золотистая Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Повидло в асс. / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,18	4,19	30,19	175,19
№769/04	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное	50	3,95	6,56	31,06	199,08
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86

**Стоимость рациона: 150 руб.**

Зав.производства \_\_\_\_\_ Сичева Г. И.

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ /  
СанПиН 2.3/2.1.3680-20



Россия, 445043, Самарская обл., Тольятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru