



Согласовано:
Зам. директора по учебно-
воспитательной работе МБУ
"Школа № 93"
Пронина И.С.

МЕНЮ

на 10.10.2025

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
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным (изд.кул.батон) Батон / Мясо прессованное	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
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
Таб.24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	0,32	0,32	7,84	35,52

Итого: 565 12,41 17,01 78,92 518,43
Итого ХЕ: 6,58

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
ТТК	20365	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	10	0,12	0,21		2,35
ТТК	19762	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
	315	Чай без сахара Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

Итого: 365 23,02 8,38 46,43 353,20
Итого ХЕ: 3,87

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
ТТК	20365	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	10	0,12	0,21		2,35
ТТК	19762	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

Итого: 365 28,62 11,38 68,83 492,20
Итого ХЕ: 5,74

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
ТТК	20365	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	10	0,12	0,21		2,35
ТТК	19762	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

Итого: 365 28,62 11,38 68,83 492,20
Итого ХЕ: 5,74

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену

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 лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
	20568	Рулет куриный Красная птица с овощами припуш.(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
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
588/96	392	Компот из сухофруктов Сахар песок // Лимонная кислота	200	0,32		32,86	132,72
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ТТК	13489	Булочка Грибок Булочка Грибок: (Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин)	30	2,77	2,22	18,89	106,62
Итого:			715	18,13	22,59	126,61	782,30
Итого ХЕ:						10,55	

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	Ккалл
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 лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
	20568	Рулет куриный Красная птица с овощами припуш.(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
460/2013 Самар.обл.	10815	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,48	3,61	24,74	141,37
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			610	11,90	18,28	65,16	479,01
Итого ХЕ:						5,43	

по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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 лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
	20568	Рулет куриный Красная птица с овощами припуш.(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
460/2013 Самар.обл.	10815	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,48	3,61	24,74	141,37
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
Итого:			600	11,17	18,22	60,15	455,51
Итого ХЕ:						5,01	

Стоимость рациона: 87,1 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	Ккалл
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 лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
	20568	Рулет куриный Красная птица с овощами припуш.(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
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
588/96	392	Компот из сухофруктов Сахар песок // Лимонная кислота	200	0,32		32,86	132,72
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ТТК	19748	Пицца Школьная с мясом прессованным Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,97	5,33	17,58	134,20
Итого:			745	19,89	25,92	127,87	824,29
Итого ХЕ:						10,66	

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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 лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
	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
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
588/96	392	Компот из сухофруктов Сахар песок // Лимонная кислота	200	0,32		32,86	132,72
пп	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
пп	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ТТК	19748	Пицца Школьная с мясом прессованным Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,97	5,33	17,58	134,20
Итого:			745	19,89	25,92	127,87	824,29
Итого ХЕ:						10,66	

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОВЗ), для обучающихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых, принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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 лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
	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
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
588/96	392	Компот из сухофруктов Сахар песок // Лимонная кислота	200	0,32		32,86	132,72
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ТТК	13489	Булочка Грибок Булочка Грибок: (Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин)	30	2,77	2,22	18,89	106,62
Итого:			715	18,13	22,59	126,61	782,30
Итого ХЕ:						10,55	

Полдник для обучающихся 1-4 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	Ккалл
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	12475	Эчпочмак Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Картофель п/ф / Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло сливочное / Молоко / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное / Соль йодированная	75	6,12	11,46	22,28	216,74
Итого:			275	6,12	11,46	29,27	244,68
Итого ХЕ:						2,44	

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	Ккалл
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	12475	Эчпочмак Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Картофель п/ф / Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло сливочное / Молоко / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное / Соль йодированная	75	6,12	11,46	22,28	216,74
Таб.24/96	5224	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	80	0,72	0,16	6,48	30,24
Итого:			355	6,84	11,62	35,75	274,92
Итого ХЕ:						2,98	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
ТТК	20329	Салат Сельдь под шубой (филе) Яйцо свежее / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Свекла п/ф / Сельдь соленая филе / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф	50	1,22	5,70	3,23	69,12

Сб.рец.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
ТТК	1429	Салат из свежей капусты со сладким перцем Капуста свежая п/ф (очищенная) / Перец болгарский св. / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота	100	1,78	4,06	9,54	81,82
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
Сб.рец.Москва 2022г.	20015	Салат из сельдерея с яблоком Салат из сельдерея с яблоком: (Сельдерей(стебель) / Яблоко свежее / Масло растительное / Лимон свежий / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная)	50	0,04	3,51	0,32	33,06
Таб.№25 1998	5102	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	75	0,47	0,47	12,01	54,15

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 лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
--------	-----	---	-----	------	------	------	-------

Вторые блюда

ТТК	20018	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное	180/30	10,82	15,36	56,42	407,15
ТТК	19762	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
401/96	11664	Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная	40/40	12,20	14,10	2,54	185,86
ТТК	13432	Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное	75	18,86	22,29	0,23	276,97
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36
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

Гарниры и соусы

465/96;511/3/0 4	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
469/96	15763	Спагетти (макарон) отварные Спагетти (макарон) / 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	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

Мучные изделия

ТТК	5295	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	50	4,31	1,87	29,72	152,95
ТТК	10164	Булочка с кунжутом Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	4,31	1,17	28,26	140,81
№766/04	2379	Сдоба обыкновенная Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Масло растительное	50	4,25	3,17	29,65	164,13

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производства Сычева Н.И.

Ответственный за питание
СанПин 2.3/2.4.3590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru