



## МЕНЮ

на 17.01.2026

МБУ "Школа № 93"

### **Согласовано:**

**Зам. директора по учебно-воспитательной**

Пронина И.С.

**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
469/04	20421	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы, говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / 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)	55/40	9,47	10,75	10,33	175,97
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
579/2013г.	8540	Чай с ШИПОВНИКОМ Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Шиповник	200	0,24	0,10	18,35	75,26
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

**Итого:** 465 16,83 16,67 74,41 514,95  
**Итого ХЕ:** 6,20

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
469/04	20421	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы, говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / 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)	55/40	9,47	10,75	10,33	175,97
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
579/2013г.	8540	Чай с ШИПОВНИКОМ Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Шиповник	200	0,24	0,10	18,35	75,26
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74

**Итого:** 550 17,17 16,93 83,17 553,69  
**Итого ХЕ:** .....

## **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
469/04	20421	Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / 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)	55/40	9,47	10,75	10,33	175,97
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
579/2013г.	8540	Чай с ШИПОВНИКОМ Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Шиповник	200	0,24	0,10	18,35	75,26
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74

**Итого:** 550 17,17 16,93 83,17 553,69  
**Итого ХЕ:** 6,93

**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
138/96	15867	Суп картофельный с фасолью Вода / Картофель п/ф / Фасоль в асс. / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	200	4,44	4,51	15,48	120,25
456/04	9567	Зразы рубленные из говядины Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло сливочное / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка)	50	7,39	9,05	7,61	141,45
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
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.П.С., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
ТТК	175	Плюшка Московская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,25	3,19	31,17	170,39

**Итого:** 690 22,96 22,62 127,47 805,27  
**Итого ХЕ:** 10,62

**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
138/96	15867	Суп картофельный с фасолью Вода / Картофель п/ф / Фасоль в асс. / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	200	4,44	4,51	15,48	120,25
418/96	20388	Зразы рубленные из говядины с соусом томатным Зразы рубленные из говядины : (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная) / 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)	70/20	10,53	13,80	12,00	214,35
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
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.П.С., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
ТТК	175	Плюшка Московская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,25	3,19	31,17	170,39
Таб.24/96	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	41,58

**Итого:** 840 27,09 27,59 140,76 919,76  
**Итого ХЕ:** 11,73

**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
138/96	15867	Суп картофельный с фасолью Вода / Картофель п/ф / Фасоль в асс. / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	200	4,44	4,51	15,48	120,25
418/96	20388	Зразы рубленные из говядины с соусом томатным Зразы рубленные из говядины : (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная) / 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)	70/20	10,53	13,80	12,00	214,35
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
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.П.С., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

ТТК	175	Плюшка Московская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,25	3,19	31,17	170,39
Таб.24/96	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	41,58

Итого: 840 27,09 27,59 140,76 919,76  
Итого ХЕ: 11,73

**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
ТТК	14005	Чай яблочный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок	200	0,06	0,06	13,38	54,30
ТТК	20290	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	160	25,60	14,96	33,12	369,50
<b>Итого:</b>				360	25,66	15,02	46,50
<b>Итого ХЕ:</b>							423,80
<b>3,88</b>							

**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
Сб.рец.Москв а 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	10362	Салат из крабовых палочек с капустой Салат из крабовых палочек с капустой: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота)	50	2,06	6,19	2,85	75,35
Таб.№24/96	3378	Десерт фруктовый (мандин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00

**Первые блюда**

138/96	15867	Суп картофельный с фасолью Вода / Картофель п/ф / Фасоль в асс. / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	200	4,44	4,51	15,48	120,25
--------	-------	---	-----	------	------	-------	--------

**Вторые блюда**

ТТК	19353	Пельмени отварные с курицей,с маслом Пельмени отварные с курицей,с маслом : (Пельмени МБ с курицей Кроха / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист)	200	22,45	15,51	38,22	382,34
ТТК	20018	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное	180/30	10,82	15,36	56,42	407,15
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64гр. / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36
454/04	14131	Котлета по-хлыновски Котлета по-хлыновски: (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Картофель п/ф / Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная)	50	9,08	9,74	4,70	142,78
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	8,06	10,54	1,86	134,54

**Гарниры и соусы**

200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
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
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / 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**

TTK	13440	<b>Рачки с маком</b> Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Сахар песок / Масло сливочное / Мак семена / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Мак семена / Масло растительное	50	3,66	4,96	28,96	175,12
№772/04	2376	<b>Булочка Дорожная</b> 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
TTK	17756	<b>Ватрушка Ароматная</b> Яйцо свежее / Мука в/с / Начинка термостабильная в асс. / Вода / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	3,17	1,94	19,62	108,61

**Стоимость рациона: 150 руб.**

Зав.производство „Сычева Н.И.

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ /  
СанПиН 2.3/5-43590-20

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

E-mail: eda0910@mail.ru

