



МЕНЮ

на 23.04.2026

МБУ "Школа № 93"

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОБЗ 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
Москва 2022г.	20129	Макароны отварные с мясом прессованным и томатом Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Чеснок / Соль йодированная)	150	6,17	7,95	32,29	225,40
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Таб.24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80

Итого: 500 16,47 11,55 87,39 519,40
Итого ХЕ: 7,28

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Москва 2022г.	20129	Макароны отварные с мясом прессованным и томатом Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Чеснок / Соль йодированная)	150	6,17	7,95	32,29	225,40
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.24/96	5224	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	80	0,72	0,16	6,48	30,24

Итого: 450 14,01 11,27 71,01 441,52
Итого ХЕ: 5,92

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
Москва 2022г.	20129	Макароны отварные с мясом прессованным и томатом Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Чеснок / Соль йодированная)	150	6,17	7,95	32,29	225,40
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Таб.№24/96	8423	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	115	0,46	0,35	11,85	52,39

Итого: 515 16,03 11,70 91,14 533,99
Итого ХЕ: 7,59

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
Москва 2022г.	20129	Макароны отварные с мясом прессованным и томатом Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Чеснок / Соль йодированная)	150	6,17	7,95	32,29	225,40
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00

Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Таб.№24/96	8423	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	115	0,46	0,35	11,85	52,39

Итого: 515 16,03 11,70 91,14 533,99
Итого ХЕ: 7,59

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
120/96	171	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	1,52	4,11	7,35	72,47
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	7153	Плюшка Московская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные	30	2,55	1,91	18,77	102,47

Итого: 715 19,88 34,88 100,87 796,94
Итого ХЕ: 8,41

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	171	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	1,52	4,11	7,35	72,47
403/96	19911	Плов из свинины (свин.лопатка) Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	10,39	21,48	39,99	394,86
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
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: 675 19,70 29,19 117,06 809,72
Итого ХЕ: 9,76

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
120/96	171	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	1,52	4,11	7,35	72,47
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06

Итого: 712 19,35 36,07 103,45 815,80
Итого ХЕ: 8,62

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
120/96	171	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	1,52	4,11	7,35	72,47
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
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: 700 22,92 44,36 103,25 903,94

Итого ХЕ: 8,60

**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
120/96	171	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	1,52	4,11	7,35	72,47
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
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: 700 22,92 44,36 103,25 903,94

Итого ХЕ: 8,60

**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
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
701/96	20565	Спагетти мясное запеченая в тесте Яйцо свежее / Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / Мука в/с / Масло растительное	30/50	8,69	7,99	30,48	228,60

Итого: 280 8,75 8,05 43,86 282,90

Итого ХЕ: 3,66

**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
701/96	20565	Спагетти мясное запеченая в тесте Яйцо свежее / Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / Мука в/с / Масло растительное	30/50	8,69	7,99	30,48	228,60
Таб.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	49,14

Итого: 410 9,92 8,31 54,39 332,04

Итого ХЕ: 4,53

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Сб.рец.Москва а 2022г.	2008	Салат Зелёный с ветчиной (изд.прес,капуста пекин,огурец св.) Салат Зелёный с ветчиной (изд.прес,капуста пекин,огурец св.): (Капуста пекинская / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка))	50	0,43	5,25	0,54	51,15
ТТК	18186	Салат Мимоза (конс. рыб,лук зел,яйцо,соус) Яйцо свежее / Консервы рыбные в асс. / Соус для детей в асс. / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук зеленый	50	1,70	1,56	2,23	29,81
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	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
58/13	20189	Салат из моркови с чесноком и маслом раст.(морк. молодая) Салат из моркови с чесноком и маслом раст.(морк. молодая): (Морковь свежая молодая / Масло растительное / Чеснок)	75	0,25	7,51	0,99	72,54
№617/96	6916	Яблоки печёные с сахаром Яблоко свежее / Сахар песок / Сахар песок	130/20	0,62	0,62	55,21	228,90
Первые блюда							
120/96	171	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	1,52	4,11	7,35	72,47
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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
303/96, акт от 29,11,18г.	18880	Рыба горбуша припущенная СМР/ Горбуша ПБГ / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная	40	1,14	0,35	0,25	8,71
416/96	17305	Котлета рубленая из свинины (окоорока) запеченая Котлета рубленая из свинины (окоорока) запеченая: (Свинина б/к (окоорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная)	75	9,81	20,18	11,70	267,62
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
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							
200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
205/07 ДеЛи принт	16493	Макаронны отварные с овощами Макаронны отварные с овощами : (Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс.)	150	5,15	6,58	32,24	208,73
465/96;511/3/ 04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
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	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	20739	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34
Мучные изделия							

695/96	20351	Ватрушка с творогом (обезж) Тесто дрожжевое для ватрушек,расстегаев: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш творожный (обезж): (Яйцо свежее / Творог оригинальный обезжиренный / Сахар песок / Мука в/с / Ванилин) / Мука в/с / Масло растительное	50	3,37	1,74	21,12	113,62
ТТК	14099	БИСКВИТ Бисквит: (Яйцо свежее / Мука в/с / Сахар песок / Вода / Смесь сухая Маффинмикс 25 в ассортименте / Масло растительное / Сахарная пудра)	50	3,18	1,54	30,10	146,98
ТТК	14077	Рулет с маком Рулет с маком: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Начинка термост. маковая / Масло растительное / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)	50	3,96	4,78	23,33	152,18

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производство Сычева Г.И.

Ответственный за питание _____ /
СанПин 2.3/4.3580-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru