

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

МЕНЮ
на 02.10.2025
Пронина И.С.

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	Ккалл
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий	90	2,18	11,72	3,65	128,80
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
	15859	Печенье Сахарное в ассортимент 2шт Печенье сахарное	26	1,68	4,80	15,84	113,28

Итого: 511 12,93 21,17 92,62 619,03
Итого ХЕ: 7,72

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	Ккалл
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий	90	2,18	11,72	3,65	128,80
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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: 465 9,73 16,21 66,94 458,87
Итого ХЕ: 5,58

по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий	90	2,18	11,72	3,65	128,80
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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: 460 9,35 16,17 64,48 447,15
Итого ХЕ: 5,37

Стоимость рациона: 70,1 руб.
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	Ккалл
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом Спагетти мясное Лада / Огурец свежий	90	2,18	11,72	3,65	128,80
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Таб. №24/96	5362	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	100	0,90		10,50	45,60

Итого: 580 11,77 16,33 84,82 539,63
Итого ХЕ: 7,07

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	Ккалл
ТТК	20523	Спагетти мясное со свеж.огурцом	90	2,18	11,72	3,65	128,80
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Таб. №24/96	5362	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	100	0,90		10,50	45,60

Итого: 580 11,77 16,33 84,82 539,63
Итого ХЕ: 7,07

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
	20570	Суп из овощей с соусом 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 / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/5	1,75	6,03	9,44	99,03
308/2014	20554	Фрикадельки из птицы с соусом томатным Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / 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)	50/40	8,45	9,52	7,48	149,34
466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,75	4,16	39,29	209,60
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженная / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
№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

Итого: 770 23,24 27,63 141,06 905,81
Итого ХЕ: 11,75

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
	20570	Суп из овощей с соусом 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 / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/5	1,75	6,03	9,44	99,03
308/2014	20554	Фрикадельки из птицы с соусом томатным Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / 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)	50/40	8,45	9,52	7,48	149,34
466/96;512/3/2004	251	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,48	2,89	25,95	139,73
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженная / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

Итого: 630 15,50 18,78 81,97 558,84
Итого ХЕ: 6,83

11 класс

Сборник	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
---------	-----	--------------	-------	------------------	--	--	--

рецептур	блюда		гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
	20570	Суп из овощей с соусом 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 / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/5	1,75	6,03	9,44	99,03
308/2014	20554	Фрикадельки из птицы с соусом томатным Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / 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)	50/40	8,45	9,52	7,48	149,34
466/96;512/3/2004	251	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,48	2,89	25,95	139,73
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженная / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

Итого: 630 15,50 18,78 81,97 558,84
Итого ХЕ: 6,83

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
	20570	Суп из овощей с соусом 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 / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/5	1,75	6,03	9,44	99,03
308/2014	20554	Фрикадельки из птицы с соусом томатным Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / 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)	50/40	8,45	9,52	7,48	149,34
466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,75	4,16	39,29	209,60
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженная / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
№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
Таб. №24/96	8277	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	31,85

Итого: 840 23,52 27,84 148,27 937,66
Итого ХЕ: 12,36

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	Ккалл
	20570	Суп из овощей с соусом 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 / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/5	1,75	6,03	9,44	99,03
308/2014	20554	Фрикадельки из птицы с соусом томатным Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / 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)	50/40	8,45	9,52	7,48	149,34

466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,75	4,16	39,29	209,60
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
№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
Таб. №24/96	8277	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	31,85

Итого: 840 23,52 27,84 148,27 937,66

Итого ХЕ: 12,36

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
	20570	Суп из овощей с соусом 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 / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/5	1,75	6,03	9,44	99,03
308/2014	20554	Фрикадельки из птицы с соусом томатным Фрикадельки из птицы (кот.м.п.) : (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб пшеничный / 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)	50/40	8,45	9,52	7,48	149,34
466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,75	4,16	39,29	209,60
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
№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

Итого: 770 23,24 27,63 141,06 905,81

Итого ХЕ: 11,75

Полдник для обучающихся 1-4 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность
---------	-----	--------------	-------	------------------

		Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))					
ТТК	10016	Хачапури Хачапури: (Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Вода / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная)	75	10,67	9,49	30,54	250,25
Итого:			275	10,67	9,49	30,54	250,25
Итого ХЕ:			2,55				
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
	315	Чай без сахара Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				
ТТК	10016	Хачапури Хачапури: (Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Вода / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная)	75	10,67	9,49	30,54	250,25
Таб. №24/96	12948	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	70	0,63		7,35	31,92
Итого:			345	11,30	9,49	37,89	282,17
Итого ХЕ:			3,16				
Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств							

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
36/97	8453	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой Салат из свежих огурцов с салатной заправкой: (Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))	60	0,35	3,02	1,55	34,78
60/81	10818	Салат из свежих помидоров со сладким перцем Помидор свежий / Перец болгарский св. / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная	60	0,71	3,06	3,32	43,66
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
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)	50	1,22	5,87	2,75	68,73
Таб. №24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
ТТК	6958	Салат из свежих фруктов (яблоко,апельс.очищ) Апельсины свежие / Яблоко свежее / Сахар песок	60	0,45	0,19	15,79	66,67
Первые блюда							

215/96	3794	/ Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист					
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;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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