

МЕНЮ

на 22.01.2026

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
ТТК	20641	Бутерброд с рулетом Красная птица (батон) Рулет Красная птица Лада / Батон	20/20	3,74	4,66	11,50	102,93
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	100	0,40	0,40	11,30	50,40
Итого:			520	19,30	15,22	89,62	572,65
Итого ХЕ:						7,47	

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	20729	Бутерброд с рулетом Красная птица (батон) Рулет куриный Нежный / Батон	25/20	1,50	0,58	10,28	52,34
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
Итого:			425	16,66	10,74	77,10	471,66
Итого ХЕ:						6,42	

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	20641	Бутерброд с рулетом Красная птица (батон) Рулет Красная птица Лада / Батон	20/20	3,74	4,66	11,50	102,93
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
Таб.№24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Итого:			520	19,30	15,12	88,62	567,75
Итого ХЕ:						7,38	

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	20641	Бутерброд с рулетом Красная птица (батон) Рулет Красная птица Лада / Батон	20/20	3,74	4,66	11,50	102,93
Тольятти 2013г.	20527	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
Таб.№24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Итого:			520	19,30	15,12	88,62	567,75
Итого ХЕ:						7,38	

**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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
416/96	20390	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / 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)	50/50	9,12	9,28	10,89	163,53
465/96;511/3/04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное	50	3,35	1,89	22,39	119,97

**Итого: 750 21,17 22,73 118,92 765,00**

**Итого ХЕ: 9,91**

**Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
416/96;451/04	1103	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	8,64	6,74	7,80	126,42
465/96;511/3/04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

**Итого: 640 16,57 18,21 88,19 589,27**

**Итого ХЕ: 7,35**

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
416/96	20390	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / 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)	50/50	9,12	9,28	10,89	163,53
465/96;511/3/04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное	50	3,35	1,89	22,39	119,97

**Итого: 750 21,17 22,73 118,92 765,00**

**Итого ХЕ: 9,91**

Стоимость рациона: 114,91 руб.

**Обед 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	Ккал
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
416/96	20390	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / 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)	50/50	9,12	9,28	10,89	163,53
465/96;511/3/04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное	50	3,35	1,89	22,39	119,97
Таб.24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>22,07</b>	<b>22,93</b>	<b>127,02</b>	<b>802,80</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>10,59</b>	

**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	Ккал
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
416/96	20390	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / 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)	50/50	9,12	9,28	10,89	163,53
465/96;511/3/04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное	50	3,35	1,89	22,39	119,97
Таб.24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>22,07</b>	<b>22,93</b>	<b>127,02</b>	<b>802,80</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>10,59</b>	

**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	Ккал
682/96	2037	Оладьи со сгущенным молоком Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/30	10,44	10,88	61,09	384,04
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80

**Итого:** 330 10,44 10,88 70,79 422,84  
**Итого ХЕ:** 5,90

**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	Ккал
682/96	2037	<b>Оладьи со сгущенным молоком</b> Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/30	10,44	10,88	61,09	384,04
ТТК	20528	<b>Напиток Витошка витаминизированный</b> Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
Таб.№24/96	3378	<b>Десерт фруктовый (мандарин)</b> Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00
<b>Итого:</b>			<b>430</b>	<b>11,24</b>	<b>11,08</b>	<b>78,29</b>	<b>457,84</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>6,52</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.Москв а 2022г.	2008	Салат зелёный с ветчиной Салат Зелёный с ветчиной: (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
49/2013	5967	Салат "Ароматный" Салат "Ароматный": (Огурец свежий / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Вода / Лук репчатый п/ф / Лимонная кислота)	75	0,96	7,50	2,57	81,62
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
64/97	10445	Салат из квашенной капусты с луком зел. Капуста квашеная / Лук зеленый / Сахар песок / Масло растительное	80	1,80	4,05	7,20	72,45
ТТК	6958	Салат из свежих фруктов (яблоко,апельс.очищ) Апельсины свежие / Яблоко свежее / Сахар песок	60	0,45	0,19	15,79	66,67
№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**

109/96	15798	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной</b> Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
--------	-------	---	--------	------	------	-------	--------

**Вторые блюда**

ТТК	19353	<b>Пельмени отварные с курицей,с маслом</b> 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	<b>Блинчики Домашние с молоком сгущ.</b> Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное	180/30	10,82	15,36	56,42	407,15
ТТК	18963	<b>Котлета куриная "Пожарская"</b> Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
ТТК	16713	<b>Котлета натуральная панированная</b> Яйцо свежее / Свинина б/к (карбонад) / Сухари панировочные / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная	50	2,75	8,92	11,22	136,12
423/96	1186	<b>Тефтели с соусом (говядина,курица,рис)</b> Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / 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) / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Рис / Мука в/с / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51
ТТК	20552	<b>Спагетти мясное отварные</b> Спагетти мясное Лада	60	8,06	10,54	1,86	134,54

**Гарниры и соусы**

472/96	549	<b>Картофельное пюре</b> Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
482/96;534/04	1497	<b>Капуста свежая тушеная</b> Капуста свежая п/ф (очищенная) / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лимонная кислота / Лавровый лист	150	3,63	4,36	15,44	115,52
469/96	15763	<b>Спагетти (макарон) отварные</b> Спагетти (макарон) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84

**Третьи блюда**

628/96г.	259	<b>Чай с сахаром</b> 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**

ТТК	1202	Булочка Десертная (повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная	50	3,90	3,72	32,17	177,76
№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
695/96	11577	Ватрушка с повидлом Тесто дрожжевое для ватрушек, расстегаев: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Повидло в асс. / Масло растительное / Мука в/с	50	3,28	3,42	32,69	174,66

**Стоимость рациона: 150 руб.**

Зав.производство: Сычева Г.И.

 Ответственный за питание \_\_\_\_\_ /  
 СанПиН 2.3/2.1.3596-20


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

E-mail: eda0910@mail.ru