



МЕНЮ

на 14.05.2025

МБУ "Школа № 20" (ул. Голосова, 83)

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб №25/96	4937	Сыр порционный Сыр	10	11.10	2.44	3.10		37.66
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	32.68	8.35	9.82	34.12	258.26
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	12.00	0.26	0.11	25.88	105.55
ТТК	20349	Печенье Хлебный спас сдобное Полезный завтрак в асс Печенье Хлебный спас сдобное Полезный завтрак в асс 32гр.	32	9.00	2.36	5.28	22.08	145.28
ПП	13984	Батон в ассортименте Батон	40	5.32	3.00	1.16	20.56	104.68
Итого:			487	70.10	16.41	19.47	102.64	651.43
Итого ХЕ:					8.55			

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб №25/96	4937	Сыр порционный Сыр	10	11.10	2.44	3.10		37.66
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	32.68	8.35	9.82	34.12	258.26
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	12.00	0.26	0.11	25.88	105.55
ТТК	20349	Печенье Хлебный спас сдобное Полезный завтрак в асс Печенье Хлебный спас сдобное Полезный завтрак в асс 32гр.	32	9.00	2.36	5.28	22.08	145.28
ПП	13984	Батон в ассортименте Батон	40	5.32	3.00	1.16	20.56	104.68
Итого:			487	70.10	16.41	19.47	102.64	651.43
Итого ХЕ:					8.55			

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	12.84	0.32	0.32	7.84	35.52
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	32.68	8.35	9.82	34.12	258.26
ТТК	20371	Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр	100	25.00	2.80	2.50	11.00	77.70
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	12.00	0.26	0.11	25.88	105.55

ТТК	20349	Печенье Хлебный спас сдобное Полезный завтрак в асс Печенье Хлебный спас сдобное Полезный завтрак в асс 32гр.	32	9.00	2.36	5.28	22.08	145.28
Итого:			617	91.52	14.09	18.03	100.92	622.31
Итого ХЕ:					8.41			

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне Бульон куриный (суп.набор): (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Зелень / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	24.00	1.66	4.06	11.02	87.26
401/96	19910	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	40/40	50.00	1.50	6.02	3.78	75.28
469/96	137	Макароны отварные Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	100	6.00	3.73	3.94	23.93	146.12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	5.00			14.97	66.18
пп	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	2.10	1.52	0.16	9.84	46.88
Итого:			600	87.10	8.42	14.17	63.55	421.72
Итого ХЕ:					5.30			

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне Бульон куриный (суп.набор): (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Зелень / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	24.00	1.66	4.06	11.02	87.26
401/96	19910	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	40/40	50.00	1.50	6.02	3.78	75.28
469/96	137	Макароны отварные Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	100	6.00	3.73	3.94	23.93	146.12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	5.00			14.97	66.18
пп	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	2.10	1.52	0.16	9.84	46.88
Итого:			600	87.10	8.42	14.17	63.55	421.72
Итого ХЕ:					5.30			

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	20122	Пицца Школьная (изд. Спагетти, огуры сол) Пицца Школьная (изд. Спагетти, огуры сол): (Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Рулетки Спагетти / Сыр / Огуры соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	100	40.00	9.37	13.16	35.50	297.90
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	3.90			6.99	27.94
Итого:			300	43.90	9.37	13.16	42.49	325.84
Итого ХЕ:					3.54			

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Сб.реп.Москва 2022г.	2008	Салат зелёный с ветчиной Салат Зелёный с ветчиной: (Капуста пекинская / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень)	50	0.43	5.25	0.54	51.15
40/97	6353	Салат из свежих помидоров и огурцов с соусом Салат из свежих помидоров и огурцов с соусом : (Помидор свежий / Огурец свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная)	50	0.76	6.78	2.14	72.62
29/96	2110	Салат из свеклы с сыром и чесноком Свекла п/ф / Сыр / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок	50	2.71	7.39	4.38	94.87
ТТК	13144	Салат "Здоровье" Свекла п/ф / Морковь свежая п/ф / Горошек зеленый консервированный / Масло растительное / Соль йодированная	100	1.82	18.20	7.67	201.76
Таб.№24/96	12973	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	140	1.26	0.28	11.34	52.92
Первые блюда							
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне Бульон куриный (суп.набор): (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Зелень / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1.66	4.06	11.02	87.26
Вторые блюда							
Москва 2022г.	20135	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 / Чеснок / Соль йодированная)	200	8.22	10.60	43.05	300.53
416/96	5000	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	50/30	8.93	8.26	9.65	148.66
439/96	2028	Цыплята отварные Цыплята бройлер, 1кат. / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Лавровый лист	75	17.43	14.98	0.21	205.38
401/96	19910	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	40/40	1.50	6.02	3.78	75.28
393/97	19902	Изделие кулинарное мясное отварные рулетики Спагетти Изделие кулинарное мясное Рулетики Спагетти	50	5.61	9.69	1.02	113.73
Гарниры и соусы							
469/96;516/3/0 4	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5.65	4.29	36.02	205.29
255/96,таб№4	139	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	100	5.85	4.06	26.43	165.66
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
Мучные изделия							
ТТК	14073	Бисквит шоколадный Бисквит шоколадный: (Яйцо свежее / Сахар песок / Мука в/с / Вода / Смесь сухая Маффинмикс 25 шоколадный / Сахарная пудра)	30	2.02	1.00	17.94	88.84
Кондитерские изделия							
ТТК	20448	Печенье таралетки в асс. Печенье таралетки КМ в асс	22	0.70	2.40	8.30	57.60

Зав.производства _____ И.

Ответственный за питание _____ /
СанПиН 2.3/2.1.301-00



Россия, 445043, Самарская область, г.Самара, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru