



МЕНЮ

на 05.09.2025

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.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20520	Голубцы ленивые куриные со св.огурцом Голубцы ленивые куриные / Огурец свежий / Масло растительное	90	8.20	9.38	4.10	133.63
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода // Масло растительное / Соль йодированная	150	3.44	5.74	29.47	183.32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0.20	0.04	19.01	77.20
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.51
Итого:			470	14.10	16.03	68.00	472.66
Итого ХЕ:						5.67	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20520	Голубцы ленивые куриные со св.огурцом Голубцы ленивые куриные / Огурец свежий / Масло растительное	90	8.20	9.38	4.10	133.63
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода // Масло растительное / Соль йодированная	150	3.44	5.74	29.47	183.32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0.20	0.04	19.01	77.20
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.51
Итого:			470	14.10	16.03	68.00	472.66
Итого ХЕ:						5.67	

Стоимость рациона: 70,1 руб.

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.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл

ТТК	20520	Голубцы ленивые куриные со св.огурцом Голубцы ленивые куриные / Огурец свежий / Масло растительное	90	8.20	9.38	4.10	133.63
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / / Масло растительное / Соль йодированная	150	3.44	5.74	29.47	183.32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0.20	0.04	19.01	77.20
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0.70	2.40	8.30	57.60
Таб.24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	0.32	0.32	7.84	35.52

Итого: 592 16.67 18.28 93.32 604.47
Итого ХЕ: 7.78

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя : (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2.43	4.63	12.02	99.47
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
240/96	6290	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	2.06	4.57	16.79	116.53
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
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1.52	0.16	9.84	46.88

Итого: 600 7.57 15.44 55.81 392.46
Итого ХЕ: 4.65

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя : (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2.43	4.63	12.02	99.47
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
240/96	6290	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	2.06	4.57	16.79	116.53
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
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1.52	0.16	9.84	46.88

Итого: 600 7.57 15.44 55.81 392.46
Итого ХЕ: 4.65
Стоимость рациона: 87,1 руб.

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	17927	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное	90/10	5.05	7.25	25.41	187.05
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

Итого: 300 5.11 7.31 38.79 241.35
Итого ХЕ: 3.23
Стоимость рациона: 43,9 руб.

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
Сб.рец.Москва 2022г.	20006	Салат Оливье с ветчиной Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Зелень)	50	1.44	2.54	2.68	39.35
	15257	Салат из моркови с яблоками Салат из моркови с яблоками: (Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Масло растительное)	80	0.54	6.72	3.23	75.51
ТТК	10837	Салат из свежей капусты с кукурузой Капуста свежая п/ф (очищенная) / Кукуруза консервированная / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота	50	0.99	2.02	5.41	43.78
		Салат из сырых овощей(морк,помидор,огурец)					

	10437	Салат из сырых овощей: (Огурец свежий / Помидор свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Морковь свежая п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Соль йодированная / Зелень)	80	1.30	10.82	3.50	116.58
Таб 24 /96г.	20252	Дыня свежая (очищенная) Дыня св.	120	1.12	0.56	13.84	64.89

Первые блюда

№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя : (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2.43	4.63	12.02	99.47
----------	------	---	-----	------	------	-------	-------

Вторые блюда

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
ТТК	20520	Голубцы ленивые куриные со св.огурцом Голубцы ленивые куриные / Огурец свежий / Масло растительное	90	8.20	9.38	4.10	133.63
439/96	2028	Цыпленок отварной Цыпленок бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Лавровый лист	75	17.43	14.98	0.21	205.38
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	0.81	1.05	0.19	13.45

Гарниры и соусы

472/96	145	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2.20	3.44	14.70	98.56
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

Третьи блюда

628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
----------	-----	---	-----	--	--	-------	-------

Хлеб

пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76
------	------	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

Мучные изделия

№775/04	278	Булочка Российская Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Молоко / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	60	4.54	5.28	36.87	213.16
693/96	13764	Шанежка со сметаной Мука в/с / Вода / Яйцо свежее / / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3.09	6.26	23.08	161.02

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производство: Хартова С.И.

Ответственный: Смирнов /
СанПиН 2.3/2.1.589-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru