



МЕНЮ

на 08.09.2025

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	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6.75	6.92	12.85	140.67
ТТК	16781	Каша молочная "Дружба" с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	4.97	6.83	25.39	182.93
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0.70	2.40	8.30	57.60
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
Итого:			422	12.62	16.19	65.55	458.40
Итого ХЕ:						5.46	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6.75	6.92	12.85	140.67
ТТК	16781	Каша молочная "Дружба" с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	4.97	6.83	25.39	182.93
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0.70	2.40	8.30	57.60
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
Итого:			422	12.62	16.19	65.55	458.40
Итого ХЕ:						5.46	

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	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6.75	6.92	12.85	140.67

ТТК	16781	Каша молочная "Дружба" с маслом Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	4.97	6.83	25.39	182.93
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0.70	2.40	8.30	57.60
Таб.№24/96	12777	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	160	0.64	0.64	15.68	71.04
Итого:			582	13.06	16.79	77.19	518.42
Итого ХЕ:						6.43	

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
139/96	239	Суп картофельный с макаронными изделиями Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2.36	2.02	16.82	94.90
422/96	3160	Тефтели с соусом (говядина, курица, хлеб) 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 / Хлеб пшеничный / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная	60/30	9.26	11.49	10.55	182.65
200/96	8972	Картофель отварной Картофель п/ф	100	2.08	0.42	16.92	79.78
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:			620	15.98	14.17	74.02	493.83
Итого ХЕ:						6.17	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
139/96	239	Суп картофельный с макаронными изделиями Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2.36	2.02	16.82	94.90
422/96	3160	Тефтели с соусом (говядина, курица, хлеб) 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 / Хлеб пшеничный / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная	60/30	9.26	11.49	10.55	182.65
200/96	8972	Картофель отварной Картофель п/ф	100	2.08	0.42	16.92	79.78
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:			620	15.98	14.17	74.02	493.83
Итого ХЕ:						6.17	

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
682/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное	150/20	13.88	16.22	77.69	512.26
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0.14	0.05	12.95	52.81
Итого:			370	14.02	16.27	90.64	565.07
Итого ХЕ:						7.55	

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.реп. Москва 2022г.	20029	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная	100	0.17	5.51	0.59	52.67
ТТК	5699	Салат Восторг (капуста,лук,морковь,яблоко,масло рас.) Капуста свежая п/ф (очищенная) / Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Чеснок / Сахар песок / Масло растительное	60	1.02	3.11	8.23	64.99
ТТК	17669	Кабачки запеченные с сыром Кабачки свежие / Помидор свежий / Соус для детей в асс. / Масло растительное / Сыр / Мука в/с	50	1.27	5.07	3.74	65.66
Таб.№24/96	9406	Десерт фруктовый (арбуз) Арбуз св.	200	0.70	0.10	6.40	29.30
Таб.№24/96	13362	Десерт фруктовый (нектарин без косточки) Нектарин	90	8.80		102.90	446.80

Первые блюда

139/96	239	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.36	2.02	16.82	94.90
--------	-----	--	-----	------	------	-------	-------

139/96	239	Вода / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2.30	2.02	10.62	94.90
Вторые блюда							
ТТК	17940	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное	165/15	9.01	13.00	44.68	331.74
422/96	3160	Тефтели с соусом (говядина, курица, хлеб) 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 / Хлеб пшеничный / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная	60/30	9.26	11.49	10.55	182.65
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10.88	8.89	2.65	134.11
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное	55	10.97	17.67	2.12	211.36
Гарниры и соусы							
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3.30	4.98	22.06	146.26
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5.60	5.66	35.88	216.84
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	5295	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	50	4.31	1.87	29.72	152.95
ТТК	13490	Булочка Косичка с сахаром Булочка Косичка с сахаром: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)	40	3.62	1.71	27.12	138.35

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производство: Христов Т.И.

Ответственный за питание: _____
СанПиН 2.3/2.1.3530-20



Россия, 445043, Сахарская область, с/пос. Ябятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru