



МЕНЮ

на 09.09.2025

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
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
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное	20	2.20	4.00		44.80
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3.38	1.31	23.13	117.77
Итого:			445	20.73	15.46	89.95	581.88
Итого ХЕ:						7.50	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное	20	2.20	4.00		44.80
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3.38	1.31	23.13	117.77
Итого:			445	20.73	15.46	89.95	581.88
Итого ХЕ:						7.50	

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
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
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное	20	2.20	4.00		44.80
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	10911	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	85	0.53	0.53	13.61	61.35
Итого:			515	20.17	14.93	95.19	595.79
Итого ХЕ:						7.93	

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
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1.52	4.11	7.35	72.47
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
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4.58	4.81	22.12	150.09
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6.99	27.94
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1.52	0.16	9.84	46.88
Итого:			650	9.12	15.10	50.08	372.67
Итого ХЕ:						4.17	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1.52	4.11	7.35	72.47
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
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4.58	4.81	22.12	150.09
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6.99	27.94
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1.52	0.16	9.84	46.88
Итого:			650	9.12	15.10	50.08	372.67
Итого ХЕ:						4.17	

Стоимость рациона: 87,1 руб.

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
49/2013	18515	Салат "Ароматный" Капуста свежая молодая / Огурец свежий д/с / Масло растительное / Вода / Соль пищевая / Лимонная кислота	60	0.27	6.03	0.73	58.25
ТТК	17675	Салат " Овощная палитра" Перец болгарский св. / Баклажаны / Помидор свежий / Соус для детей в асс. / Зелень / Чеснок	55	0.71	0.08	2.59	13.94
Сб.рец.Москва 2022г.	20007	Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус) Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус): (Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Огурцы соленые / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль	75	1.64	2.23	9.77	65.69
	19312	Дыня свежая (очищенная) Дыня свежая (очищенная): (Дыня св.)	85	0.80	0.40	9.81	46.03

Первые блюда

120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1.52	4.11	7.35	72.47
--------	-----	---	-----	------	------	------	-------

Вторые блюда

ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом Пельмени МБ с курицей / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20.21	13.70	34.10	342.00
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
469/04	20421	Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / 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)	55/40	9.47	10.75	10.33	175.97
439/96	2028	Цыпленок отварные	75	17.43	14.98	0.21	205.38

		Цыпленок бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Лавровый лист					
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	0.81	1.05	0.19	13.45
Гарниры и соусы							
469/96;516/3/0 4	1669	Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5.65	4.29	36.02	205.29
255/96, табл. №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	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32
Мучные изделия							
№769/04	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное	50	3.95	6.56	31.06	199.08
695/96	11577	Ватрушка с повидлом : (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: 137 руб.

Зав.производство: Хризова Т.И.

Ответственный за питание: _____ /
СанПиН 2.3/2.1.3530-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru