



МЕНЮ

на 11.09.2025

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	20526	Биточки куриные со свеж.огурцом Биточки куриные МБ / Огурец свежий / Масло растительное	90	7.92	6.32	10.81	131.78
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4.58	4.81	22.12	150.09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1.52	0.16	9.84	46.88
Итого:			460	14.02	11.29	57.74	394.93
Итого ХЕ:						4.81	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20526	Биточки куриные со свеж.огурцом Биточки куриные МБ / Огурец свежий / Масло растительное	90	7.92	6.32	10.81	131.78
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4.58	4.81	22.12	150.09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1.52	0.16	9.84	46.88
Итого:			460	14.02	11.29	57.74	394.93
Итого ХЕ:						4.81	

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	20526	Биточки куриные со свеж.огурцом Биточки куриные МБ / Огурец свежий / Масло растительное	90	7.92	6.32	10.81	131.78
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4.58	4.81	22.12	150.09

628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
Таб.№24/96	5362	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	100	0.90		10.50	45.60
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60
Итого:			565	15.30	11.33	70.70	452.25
Итого ХЕ:						5.89	

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
82/07 ДеЛи принт	15246	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 / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1.55	4.11	10.25	84.23
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
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0.08	0.01	15.21	61.25
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.04
Итого:			585	24.50	18.10	76.78	569.52
Итого ХЕ:						6.40	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
82/07 ДеЛи принт	15246	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 / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1.55	4.11	10.25	84.23
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
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0.08	0.01	15.21	61.25
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.04
Итого:			585	24.50	18.10	76.78	569.52
Итого ХЕ:						6.40	

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							
124 Тольятти 2013	7848	Салат из крабовых палочек с рисом Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Рис / Соль йодированная	40	1.64	6.30	3.01	75.30
	20086	Салат Арагонский (изд.мясо прес,помид,капуста пек,яйцо,маслины) Яйцо свежее / Помидор свежий / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Капуста пекинская / Масло растительное / Маслины б/к / Соль йодированная	50	1.71	5.06	0.98	56.28
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
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
	19312	Дыня свежая (очищенная) Дыня свежая (очищенная): (Дыня св.)	85	0.80	0.40	9.81	46.03

Первые блюда

82/07 ДеЛи принт	15246	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 / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1.55	4.11	10.25	84.23
------------------	-------	--	-----	------	------	-------	-------

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
376/96	9337	Поджарка из свинины Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс.	30/7,5	16.64	47.41	3.97	509.13
ТТК	20526	Биточки куриные со свеж.огурцом Биточки куриные МБ / Огурец свежий / Масло растительное	90	7.92	6.32	10.81	131.78
439/96	2028	Цыпленок отварные 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

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
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3.30	4.98	22.06	146.26

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

ТТК	5100	Булочка Загадка Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена	50	4.77	2.02	32.87	168.74
ТТК	18090	Плетёнка Плетёнка: (Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Мука в/с / Соль йодированная / Масло растительное)	40	3.20	5.14	23.24	151.98

Стоимость рациона: 137 руб.Зав.производство: Хартова Т.И.Ответственный за питание: _____ /
СанПиН 2.3/2.1.3593-20

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

E-mail: eda0910@mail.ru