



МЕНЮ

на 15.09.2025

МБУ "Школа № 20" (ул. Голосова, 83)

Завтрак 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
Таб.24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	0.32	0.32	7.84	35.52
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6.75	6.92	12.85	140.67
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8.57	7.64	42.52	273.12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
Итого:			530	15.64	14.88	78.18	515.49
Итого ХЕ:						6.52	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	0.32	0.32	7.84	35.52
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6.75	6.92	12.85	140.67
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8.57	7.64	42.52	273.12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
Итого:			530	15.64	14.88	78.18	515.49
Итого ХЕ:						6.52	

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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб. №24/96	16310	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	140	0.56	0.56	13.72	62.16
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6.75	6.92	12.85	140.67

451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8.57	7.64	42.52	273.12
642/96;693/200 4	3149	Какао с молоком Вода / Молоко / Сахар песок / какао порошок	200	3.87	4.20	25.78	156.40
Итого:			590	19.75	19.32	94.87	632.53
Итого ХЕ:						7.91	

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
416/96	20390	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 йодированная)	50/50	9.12	9.28	10.89	163.53
469/96;516/3/0 4	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5.65	4.29	36.02	205.29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
пп	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60
Итого:			675	18.19	17.88	81.53	566.07
Итого ХЕ:						6.79	

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
416/96	20390	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 йодированная)	50/50	9.12	9.28	10.89	163.53
469/96;516/3/0 4	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5.65	4.29	36.02	205.29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14.97	66.18
пп	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60
Итого:			675	18.19	17.88	81.53	566.07
Итого ХЕ:						6.79	

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
696\96	7928	Расстегай с говядиной и луком Яйцо свежее / Мука в/с / Фарш мясной с луком (мясо птицы, говядина): (Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная) / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	75	11.33	8.09	33.10	250.53
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6.99	27.94
Итого:			275	11.33	8.09	40.09	278.47
Итого ХЕ:						3.34	

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.	20260	Салат Зелёный с ветчиной Салат зелёный с ветчиной: (Салат Зелёный с ветчиной: (Капуста пекинская / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень))	75	0.64	7.88	0.81	76.73
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
Сб.рец. 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	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
Первые блюда							
		Щи из свежей капусты с картофелем					

120/96	171	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	17940	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное	165/15	9.01	13.00	44.68	331.74
416/96	20390	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 йодированная)	50/50	9.12	9.28	10.89	163.53
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 / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10.88	8.89	2.65	134.11
436/96	15458	Цыплята запеченные Цыплята бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Масло растительное	75	17.67	18.21		234.59
	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							
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	145	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2.20	3.44	14.70	98.56
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							
№777/04	688	Булочка Алтайская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4.50	3.12	27.62	156.56

ТТК	3089	Плюшка Новомосковская Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3.72	2.75	25.21	140.47
-----	------	---	----	------	------	-------	--------

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производство: Хартова И.

Ответственный за питание: _____ /
СанПиН 2.3/2.1.35.00.20



Россия, 445043, Самарская обл., Тольятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru