



МЕНЮ

на 16.09.2025

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	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17.29	18.16	49.45	430.43
№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
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2.40	3.14	23.81	133.06
Итого:			382	19.77	21.31	88.47	624.73
Итого ХЕ:						7.37	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17.29	18.16	49.45	430.43
№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
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2.40	3.14	23.81	133.06
Итого:			382	19.77	21.31	88.47	624.73
Итого ХЕ:						7.37	

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	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17.29	18.16	49.45	430.43
	315	Чай без сахара Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				

ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2.40	3.14	23.81	133.06
Таб.№24/96	7773	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	110	0.44	0.33	11.33	50.05

Итого: 492 20.13 21.63 84.59 613.53
Итого ХЕ: 7.05

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2.17	4.21	13.02	98.65
ТТК	19923	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель п/ф / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс.	30/150	6.20	8.98	30.11	226.08
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60
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: 605 10.41 13.44 68.38 436.14
Итого ХЕ: 5.70

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2.17	4.21	13.02	98.65
ТТК	19923	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель п/ф / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс.	30/150	6.20	8.98	30.11	226.08
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60
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: 605 10.41 13.44 68.38 436.14
Итого ХЕ: 5.70
Стоимость рациона: 87,1 руб.

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
682/96	2520	Оладьи со сгущенным молоком Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное	150/30	14.61	15.09	83.34	527.61
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6.99	27.94
Итого:			380	14.61	15.09	90.33	555.55
Итого ХЕ:						7.53	

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
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 соленные / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль	75	1.64	2.23	9.77	65.69
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
	9217	Дыня свежая Дыня св.	125	0.98	0.49	12.06	56.57

№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2.17	4.21	13.02	98.65
----------	-----	---	-----	------	------	-------	-------

ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженой: (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17.29	18.16	49.45	430.43
ТТК	20286	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель п/ф / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс.	40/150	7.38	9.81	33.14	250.37
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
439/96	2028	Цыплята отварные Цыплята бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Лавровый лист	75	17.43	14.98	0.21	205.38
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11.80	12.03	10.80	198.64

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
---------------------	------	---	-----	------	------	-------	--------

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
----	-----	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

ТТК	14073	Бисквит шоколадный Бисквит шоколадный: (Яйцо свежее / Сахар песок / Мука в/с / Вода / Смесь сухая Маффинмикс 25 шоколадный / Сахарная пудра)	30	2.02	1.00	17.94	88.84
ТТК	20108	Булочка сахарная Булочка сахарная: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная)	75	6.83	4.59	51.89	276.15

водство" Хороша И.
ны" Хороша И.
12/25/2020

САМАРАСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОМПЕТЕНТНЫЙ ЦЕНТР
"ДРУЖБА"
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

5043 Самарская обл. 57-й

E-mail: eda0910@mail.ru