



Согласовано:  
Директор МБУ "Школа № 72"

Гамов Сергей Иванович

## МЕНЮ

на 26.11.2025

МБУ "Школа № 72"

**Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОБЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей), которых принимает участие в специальной военной операции**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                       | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / 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) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70 | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81 | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04 | 19,01    | 77,20  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                             | 30        | 1,50             | 1,65 | 22,50    | 110,85 |
| ПП               | 365       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 25        | 1,90             | 0,20 | 12,30    | 58,60  |

Итого: 495 12,61 15,40 83,49 523,04

Итого ХЕ: 6,96

**Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                       | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / 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) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70 | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81 | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04 | 19,01    | 77,20  |
| ПП               | 365       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 25        | 1,90             | 0,20 | 12,30    | 58,60  |

Итого: 465 11,11 13,75 60,99 412,19

Итого ХЕ: 5,08

**Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                       | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| Таб.24/96        | 2464      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                    | 100       | 0,90             | 0,20 | 8,10     | 37,80  |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / 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) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70 | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81 | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04 | 19,01    | 77,20  |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 45        | 3,42             | 0,36 | 22,14    | 105,48 |

Итого: 585 13,53 14,11 78,93 496,87

Итого ХЕ: 6,58

Стоимость рациона: 91,52 руб.

**Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                       | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| Таб.24/96        | 2464      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                    | 100       | 0,90             | 0,20 | 8,10     | 37,80  |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / 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) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70 | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81 | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04 | 19,01    | 77,20  |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 45        | 3,42             | 0,36 | 22,14    | 105,48 |

**Итого: 585 13,53 14,11 78,93 496,87**  
**Итого ХЕ: 6,58**

**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 | Ккал   |
| Таб.24/96        | 2464      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                    | 100       | 0,90             | 0,20 | 8,10     | 37,80  |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / 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) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70 | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81 | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04 | 19,01    | 77,20  |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 45        | 3,42             | 0,36 | 22,14    | 105,48 |

**Итого: 585 13,53 14,11 78,93 496,87**  
**Итого ХЕ: 6,58**

**Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену, ОБЗ с 1 по 4 класс, обучающихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых, принимает участие в специальной военной операции**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60        | 0,53             | 0,07  | 1,13     | 7,27   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                  | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 17768     | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75    | 11,14            | 18,34 | 48,63    | 404,18 |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                     | 200       | 0,12             | 0,05  | 16,41    | 66,53  |
| № 687/96         | 8985      | Пирожок с картофелем<br>Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное                                                                          | 50        | 3,35             | 1,89  | 22,39    | 119,97 |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |

**Итого: 795 24,37 25,34 132,07 853,82**  
**Итого ХЕ: 11,01**

**Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс,  
обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                  | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 17768     | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75    | 11,14            | 18,34 | 48,63    | 404,18 |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                    | 200       | 0,12             | 0,05  | 16,41    | 66,53  |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32  |

**Итого: 675 19,73 23,30 103,63 703,14**

**Итого ХЕ: 8,64**

**Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 класс**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60        | 0,53             | 0,07  | 1,13     | 7,27   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                  | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 17768     | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75    | 11,14            | 18,34 | 48,63    | 404,18 |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                    | 200       | 0,12             | 0,05  | 16,41    | 66,53  |
| № 687/96         | 8985      | Пирожок с картофелем<br>Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное                                                                          | 50        | 3,35             | 1,89  | 22,39    | 119,97 |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |

**Итого: 795 24,37 25,34 132,07 853,82**

**Итого ХЕ: 11,01**

**Стоимость рациона: 110,17 руб.**

**Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60        | 0,53             | 0,07  | 1,13     | 7,27   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                  | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 17768     | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75    | 11,14            | 18,34 | 48,63    | 404,18 |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                    | 200       | 0,12             | 0,05  | 16,41    | 66,53  |
| ТТК              | 19999     | Пицца с рулетиками Спагетти, с соусом<br>Яйцо свежее / Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Изделие кулинарное мясное Рулетики Спагетти / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Сыр / Томатная паста в асс. / Масло растительное                    | 50        | 5,56             | 9,42  | 15,58    | 169,32 |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |

|                                       |     |                                  |            |              |              |               |               |
|---------------------------------------|-----|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ПП                                    | 420 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32         |
| <b>Итого:</b>                         |     |                                  | <b>785</b> | <b>25,82</b> | <b>32,79</b> | <b>120,34</b> | <b>879,72</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>                      |     |                                  |            |              |              | <b>10,03</b>  |               |
| <b>Стоимость рациона: 128,14 руб.</b> |     |                                  |            |              |              |               |               |

**Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход гр.  | Пищевая ценность |              |               |               |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккал          |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60         | 0,53             | 0,07         | 1,13          | 7,27          |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                  | 200        | 4,83             | 4,41         | 15,87         | 122,49        |
| ТТК              | 17768     | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75     | 11,14            | 18,34        | 48,63         | 404,18        |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                    | 200        | 0,12             | 0,05         | 16,41         | 66,53         |
| ТТК              | 19999     | Пицца с рулетиками Спагетти, с соусом<br>Яйцо свежее / Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Изделие кулинарное мясное Рулетики Спагетти / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Сыр / Томатная паста в асс. / Масло растительное                    | 50         | 5,56             | 9,42         | 15,58         | 169,32        |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20         | 1,36             | 0,26         | 7,96          | 39,62         |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30         | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32         |
| <b>Итого:</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>785</b> | <b>25,82</b>     | <b>32,79</b> | <b>120,34</b> | <b>879,72</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                  |              | <b>10,03</b>  |               |

**Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОВЗ), для обучающихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых, принимает участие в специальной военной операции**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход гр.  | Пищевая ценность |              |               |               |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккал          |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60         | 0,53             | 0,07         | 1,13          | 7,27          |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                  | 200        | 4,83             | 4,41         | 15,87         | 122,49        |
| ТТК              | 17768     | Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Чеснок / Соль йодированная) | 150/75     | 11,14            | 18,34        | 48,63         | 404,18        |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                    | 200        | 0,12             | 0,05         | 16,41         | 66,53         |
| № 687/96         | 8985      | Пирожок с картофелем<br>Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное                                                                          | 50         | 3,35             | 1,89         | 22,39         | 119,97        |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40         | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,76         |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20         | 1,36             | 0,26         | 7,96          | 39,62         |
| <b>Итого:</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>795</b> | <b>24,37</b>     | <b>25,34</b> | <b>132,07</b> | <b>853,82</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                  |              | <b>11,01</b>  |               |

**Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств 5-11 класс**

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                    | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |                                                                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| Таб.№24/96       | 16229     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                              | 120       | 0,48             | 0,48 | 11,76    | 53,28 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200       |                  |      | 6,99     | 27,94 |

|                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |      |       |        |
|-------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| 696\96                        | 7928 | Расстегай с говядиной и луком<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Фарш мясной с луком (мясо птицы, говядина): (Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / 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 |
| Итого:                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 395 | 11,81 | 8,57 | 51,85 | 331,75 |
| Итого ХЕ:                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |      | 4,32  |        |
| Стоимость рациона: 57,11 руб. |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |      |       |        |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептов     | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                   | Выход | Пищевая ценность |      |          |       |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|------|----------|-------|
|                      |           |                                                                                                                                                                                                |       | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| Холодные блюда       |           |                                                                                                                                                                                                |       |                  |      |          |       |
| ТТК                  | 17681     | Салат из баклажанов (помид.св,лук,морковь,масло рас.)<br>Баклажаны / Помидор свежий / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф                                               | 50    | 0,46             | 8,05 | 2,11     | 82,73 |
| 124 Тольятти 2013    | 7848      | Салат из крабовых палочек с рисом<br>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 |
| Сб.рец.Москва 2022г. | 2008      | Салат зелёный с ветчиной<br>Салат Зелёный с ветчиной: (Капуста пекинская / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка)) | 50    | 0,43             | 5,25 | 0,54     | 51,15 |
| Таб.№24/96           | 2549      | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                                      | 100   | 1,50             | 0,50 | 21,00    | 94,50 |
| Таб.№24/96           | 5324      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                     | 120   | 0,48             | 0,48 | 11,76    | 53,28 |

Первые блюда

|        |     |                                                                                                                                                                                               |     |      |      |       |        |
|--------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
|--------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|

Вторые блюда

|        |       |                                                                                                                                                                      |     |       |       |       |        |
|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 455/96 | 16698 | Котлета натуральная из филе цыплят<br>Яйцо свежее / Филе куриное зам. / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная                                 | 50  | 12,12 | 7,11  | 4,27  | 129,59 |
|        | 13177 | Медальоны куриные с сыром<br>Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное                                                                                 | 55  | 10,97 | 17,67 | 2,12  | 211,36 |
| 416/96 | 19914 | Котлета рубленая из свинины (лопатка) запеченая<br>Свинина б/к (лопатка) / Вода / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная | 50  | 6,48  | 13,38 | 7,27  | 175,41 |
| ТТК    | 19348 | Блинчики Домашние<br>Блинчики "Домашние" оболочка                                                                                                                    | 135 | 6,48  | 9,59  | 29,70 | 230,99 |

Гарниры и соусы

|        |       |                                                                                                                                                  |     |      |      |       |        |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК    | 6527  | Рис оригинальный<br>Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 4,30 | 6,18 | 41,84 | 240,18 |
| 469/96 | 15763 | Спагетти (макароны) отварные<br>Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная                                                     | 150 | 5,60 | 5,66 | 35,88 | 216,84 |
| 472/96 | 549   | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |

Третьи блюда

|     |       |                                                                                                 |     |  |  |      |       |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|------|-------|
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 |  |  | 6,99 | 27,94 |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|------|-------|

Мучные изделия

|        |       |                                                                                                                                                                                                                       |    |      |      |       |        |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------|--------|
| ТТК    | 18047 | Слойка дрожжевая с маком п/ф<br>Тесто слоеное дрожжевое п/ф / Начинка термост. маковая / Мука в/с                                                                                                                     | 60 | 0,11 | 0,01 | 0,70  | 3,35   |
| 695/96 | 17988 | Ватрушка с начинкой<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Начинка термостабильная в асс. / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная                                                    | 50 | 3,17 | 3,78 | 19,54 | 124,83 |
| ТТК    | 13280 | Булочка Фруктовая (изюм,повидло)<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Повидло в асс. / Масло растительное / Изюм / Вода / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная | 50 | 4,09 | 4,25 | 30,57 | 176,89 |

Хлеб

|     |       |                                  |    |      |      |      |       |
|-----|-------|----------------------------------|----|------|------|------|-------|
| ТТК | 18152 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,38 |
|-----|-------|----------------------------------|----|------|------|------|-------|

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав.производством Ретина, у. А.

Ответственный за питание

СанПиН 2.3/2.1.3596-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru