



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 72"

Гамов Сергей Иванович

МЕНЮ

на 03.10.2025

МБУ "Школа № 72"

**Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ 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	Ккалл
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0,70	2,40	8,30	57,60
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			502	14,30	16,82	88,19	561,34
Итого ХЕ:						7,35	

**Завтрак 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	Ккалл
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			475	13,22	14,38	77,43	492,02
Итого ХЕ:						6,45	

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	Ккалл
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			475	13,22	14,38	77,43	492,02
Итого ХЕ:						6,45	

Стоимость рациона 70,1 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	Ккалл
Таб. №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0,70	2,40	8,30	57,60
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			612	14,86	17,26	100,36	616,22
Итого ХЕ:						8,36	

**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	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0,70	2,40	8,30	57,60
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			612	14,86	17,26	100,36	616,22
Итого ХЕ:						8,36	

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченая с соусом томат. Свинина б/к (околока) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			700	20,09	33,21	102,29	788,41
Итого ХЕ:						8,52	

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	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
416/96	9868	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченая Свинина б/к (околока) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,54	13,45	7,80	178,41
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			620	13,84	25,21	80,72	605,13
Итого ХЕ:						6,73	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
416/96	9868	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченая Свинина б/к (околока) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,54	13,45	7,80	178,41
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			620	13,84	25,21	80,72	605,13
Итого ХЕ:						6,73	

Стоимость рациона 87,1 руб.

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	Ккалл

№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая с соусом томат. Свинина б/к (окорок) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ТТК	1419	Рожок обсыпной Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	100	8,09	6,75	59,43	330,83
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 765 25,76 39,53 147,32 1 048,09
Итого ХЕ: 12,28

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	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая с соусом томат. Свинина б/к (окорок) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

Итого: 700 20,09 33,21 102,29 788,41
Итого ХЕ: 8,52

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	17927	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное	90/10	5,05	7,25	25,41	187,05
№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

Итого: 300 5,13 7,26 40,62 248,30
Итого ХЕ: 3,38
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							
	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	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
Сб,рец. Москва 2022г	20031	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная)	50	0,09	2,76	0,30	26,34
	10911	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	85	0,53	0,53	13,61	61,35
	9217	Дыня свежая Дыня св.	125	0,98	0,49	12,06	56,57
ТТК	13300	Слива свежая Слива свежая	140	1,12	0,42	13,86	63,70

Первые блюда							
132/96	868	Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57

Вторые блюда							
ТТК	13432	Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное	75	18,86	22,29	0,23	276,97

ТТК	17748	Рулет Галантин с сыром Рулет Галантин с сыром п/ф	50	11,41	9,98	0,50	137,45
ТТК	16836	Оладьи куриные из филе Оладьи куриные из филе: (Яйцо свежее / Филе куриное зам. / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная)	50	7,24	15,21	8,17	198,48
Москва 2022г.	20135	Макароны отварные с мясом прессованным и томатом Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень / Чеснок / Соль йодированная)	200	8,22	10,60	43,05	300,53

Гарниры и соусы

482/96;534/04	1497	Капуста свежая тушеная Капуста свежая п/ф (очищенная) / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лимонная кислота / Лавровый лист	150	3,63	4,36	15,44	115,52
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84

Третьи блюда

628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
----------	-----	---	-----	--	--	-------	-------

Мучные изделия

ТТК	10792	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	50	4,55	3,06	34,59	184,10
	9387	Пирожок с картофелем Пирожок с картофелем: (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)	40	2,68	1,51	17,91	95,95
№627/13	13477	Булочка с повидлом Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Повидло в асс. / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,27	2,87	33,25	175,91

Хлеб

ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
-----	-------	----------------------------------	----	------	------	------	-------

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производства: Ретина И. А.

Ответственный за питание: _____ /
СанПиН 2.3/2.4.3890-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru