



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 72"

Гамов Сергей Иванович

МЕНЮ

на 14.10.2025

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
Таб. №24/96	6864	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	125	0,48	0,48	11,76	53,28
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

Итого: 507 20,17 21,78 85,02 616,76
Итого ХЕ: 7,08

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	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

по 11 класс

Сборник рецептур	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.

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	7773	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	110	0,44	0,33	11,33	50,05
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

Итого: 492 20,13 21,63 84,59 613,53
Итого ХЕ: 7,05

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	7773	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	110	0,44	0,33	11,33	50,05
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

Итого: 492 20,13 21,63 84,59 613,53
Итого ХЕ: 7,05

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
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
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженная / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ТТК	5295	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	50	4,31	1,87	29,72	152,95
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

Итого: 700 18,42 16,53 125,40 724,05
Итого ХЕ: 10,45

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / 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
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
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 605 10,41 13,44 68,38 436,14
Итого ХЕ: 5,70

по 11 класс

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 (лук зел.укроп.петрушка) / 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
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
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 605 10,41 13,44 68,38 436,14
Итого ХЕ: 5,70

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
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
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженная / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ТТК	7193	Хачапури Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная	50	7,11	6,32	20,36	166,76
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 690 20,62 20,80 113,00 721,68
Итого ХЕ: 9,42

**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 рецептов	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 (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
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
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ТТК	5295	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	50	4,31	1,87	29,72	152,95
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			700	18,42	16,53	125,40	724,05
Итого ХЕ:						10,45	

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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	
Стоимость рациона: 43,9 руб.							

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
№40/97	6449	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф)	50	0,48	2,56	2,27	34,04
ТТК	10837	Салат из свежей капусты с кукурузой Капуста свежая п/ф (очищенная) / Кукуруза консервированная / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота	50	0,99	2,02	5,41	43,78
58/13	10909	Салат из моркови с чесноком и соусом Салат из моркови с чесноком и соусом : (Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок)	60	0,93	6,08	3,96	74,28
Таб.24/96	7737	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	75	0,68	0,15	6,08	28,39
Таб.№24/96	9681	Дыня свежая Дыня св.	80	0,62	0,31	7,70	36,07

Первые блюда

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 (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
--------	-----	--	-----	------	------	------	-------

Вторые блюда

ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
Таб№17/96	13908	Филе куриное отварное Филе куриное охл. / Соль йодированная	40	7,90	7,07	7,02	123,31
416/96	5456	Биточки рубленые из говядины с соусом Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / 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) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50/30	8,96	8,32	10,12	151,20
ТТК	20242	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19	391,47

Гарниры и соусы

464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,75	4,16	39,29	209,60

Третьи блюда

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

Мучные изделия

701/96	20565	Спагетти мясное запеченная в тесте Яйцо свежее / Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Спагетти мясное Лада / Мука в/с / Масло растительное	30/50	8,69	7,99	30,48	228,60
--------	-------	--	-------	------	------	-------	--------

ТТК	20550	Пицца с сосисками Молодежными с соусом Яйцо свежее / Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Изделия колбасные вареные из мяса кур охл. сосиски Молодежные МБ / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Сыр / Томатная паста в асс. / Масло растительное	50	5,87	9,82	15,63	174,35
ТТК	14099	Бисквит Бисквит: (Яйцо свежее / Мука в/с / Сахар песок / Вода / Смесь сухая Маффинмикс 25 в ассортименте / Масло растительное / Сахарная пудра)	50	3,18	1,54	30,10	146,98
Хлеб							
ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производства _____ Ретина, у. А.

Ответственный за питание _____
СанПин 2.3/2.4.3590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru