



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 72"

Гамов Сергей Иванович

МЕНЮ

на 17.12.2025

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	Ккал
ТТК	20427	Голубцы ленивые куриные с соусом томатным Голубцы ленивые с мясом курицы / 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	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30

Итого: 509 14,54 22,95 81,26 596,05

Итого ХЕ: 6,77

**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	Ккал
ТТК	20427	Голубцы ленивые куриные с соусом томатным Голубцы ленивые с мясом курицы / 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	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

Итого: 480 12,51 16,61 65,30 467,03

Итого ХЕ: 5,44

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	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20427	Голубцы ленивые куриные с соусом томатным Голубцы ленивые с мясом курицы / 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	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30

Итого: 619 15,10 23,39 93,43 650,93

Итого ХЕ: 7,79

Стоймость 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	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20427	Голубцы ленивые куриные с соусом томатным Голубцы ленивые с мясом курицы / 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	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30

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	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20427	Голубцы ленивые куриные с соусом томатным Голубцы ленивые с мясом курицы / 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	50/40	6,38	9,43	5,47	132,27
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
ТТК	20682	Печенье сдобное по-домашнему 24гр Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30
Итого:			619	15,10	23,39	93,43	650,93
Итого ХЕ:							7,79

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену, ОВЗ 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 Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
138/96	169	Суп картофельный с горохом 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 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	20628	Напиток из апельсинов П.С. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	8986	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	30	3,81	2,94	14,64	100,26
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			740	22,41	26,01	109,32	761,00
Итого ХЕ:						9,11	

**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 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 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
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
№769/04	11807	Булочка Домашняя Булочка Домашняя: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная)	30	2,36	3,87	18,52	118,35

Итого: 655 18,33 26,62 97,99 711,20

Итого ХЕ: 8,17

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 Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
138/96	169	Суп картофельный с горохом 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 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	20628	Напиток из апельсинов П.С. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	8986	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	30	3,81	2,94	14,64	100,26
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 740 22,41 26,01 109,32 761,00

Итого ХЕ: 9,11

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 Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
Таб.№24/96	8277	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	31,85
138/96	169	Суп картофельный с горохом 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 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	20628	Напиток из апельсинов П.С. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	8986	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	30	3,81	2,94	14,64	100,26
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 810 22,69 26,22 116,53 792,85

Итого ХЕ: 9,71

Стоимость рациона: 128,14 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	Ккал
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
Таб.№24/96	8277	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	31,85
138/96	169	Суп картофельный с горохом 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 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	20628	Напиток из апельсинов П.С. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	8986	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	30	3,81	2,94	14,64	100,26
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:				810	22,69	26,22	116,53
Итого ХЕ:							9,71

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 Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
138/96	169	Суп картофельный с горохом 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 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	20628	Напиток из апельсинов П.С. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	8986	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	30	3,81	2,94	14,64	100,26
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:				740	22,41	26,01	109,32
Итого ХЕ:							9,11

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) Яблоко свежее местное	120	0,48	0,48	11,76	53,28
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
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) / 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
Итого ХЕ:							4,32

Стоимость рациона: 57,11 руб.

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
ТТК	17681	Салат из баклажанов (Помид.Св.,Лук,Морковь,Масло рас.) 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 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.Москв а 2022г.	2008	Салат зелёный с ветчиной 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) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Таб.№24/96	5324	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28

Первые блюда

138/96	169	Суп картофельный с горохом 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 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 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) запеченная 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 Блинчики "Домашние" оболочка	135	6,48	9,59	29,70	230,99

Гарниры и соусы

ТТК	6527	Рис оригинальный 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 Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
472/96	549	Картофельное пюре 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 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 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 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) 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 Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
-----	-------	---	----	------	------	------	-------

Стоймость рациона: 145 руб.

Зав.производством Кетина А.

Ответственный за питание
СанПин 2.3/2014-3596-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru