



Согласовано:  
Директор МБУ "Школа № 72"

Гамов Сергей Иванович

## МЕНЮ

на 10.02.2026

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   |
| Таб.24/96        | 10185     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                       | 70        | 0,28             | 0,28  | 7,91     | 35,28  |
|                  | 20568     | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)<br>Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) | 50/40     | 6,24             | 10,98 | 6,32     | 149,01 |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                    | 150       | 5,65             | 4,29  | 36,02    | 205,29 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                              | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ПП               | 15228     | Батон в ассортименте<br>Батон                                                                                                                                                                                                                            | 35        | 2,63             | 1,02  | 17,99    | 91,60  |

**Итого:** 545 14,80 16,56 83,21 547,36  
**Итого ХЕ:** 6,93

**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   |
|                  | 20568     | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)<br>Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) | 50/40     | 6,24             | 10,98 | 6,32     | 149,01 |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                    | 150       | 5,65             | 4,29  | 36,02    | 205,29 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                              | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ПП               | 15228     | Батон в ассортименте<br>Батон                                                                                                                                                                                                                            | 35        | 2,63             | 1,02  | 17,99    | 91,60  |

**Итого:** 475 14,52 16,28 75,30 512,08  
**Итого ХЕ:** 6,27

**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       | 12996     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                          | 120       | 1,08             | 0,24  | 9,72     | 45,36  |
|                  | 20568     | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)<br>Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) | 50/40     | 6,24             | 10,98 | 6,32     | 149,01 |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                    | 150       | 5,65             | 4,29  | 36,02    | 205,29 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                              | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ПП               | 15288     | Батон в ассортименте<br>Батон                                                                                                                                                                                                                            | 20        | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,34  |

**Итого:** 580 14,47 16,09 77,31 518,18  
**Итого ХЕ:** 6,44

**Стоимость рациона: 95,46 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       | 12996     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                          | 120        | 1,08             | 0,24         | 9,72         | 45,36         |
|                  | 20568     | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)<br>Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) | 50/40      | 6,24             | 10,98        | 6,32         | 149,01        |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                    | 150        | 5,65             | 4,29         | 36,02        | 205,29        |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                              | 200        |                  |              | 14,97        | 66,18         |
| ПП               | 15288     | Батон в ассортименте<br>Батон                                                                                                                                                                                                                            | 20         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,34         |
| <b>Итого:</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>580</b> | <b>14,47</b>     | <b>16,09</b> | <b>77,31</b> | <b>518,18</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                  |              | <b>6,44</b>  |               |

**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       | 12996     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                          | 120        | 1,08             | 0,24         | 9,72         | 45,36         |
|                  | 20568     | Рулет куриный Красная птица с овощами припущ.(капуста,морк)<br>Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) | 50/40      | 6,24             | 10,98        | 6,32         | 149,01        |
| 469/96;516/3/04  | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                    | 150        | 5,65             | 4,29         | 36,02        | 205,29        |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                              | 200        |                  |              | 14,97        | 66,18         |
| ПП               | 15288     | Батон в ассортименте<br>Батон                                                                                                                                                                                                                            | 20         | 1,50             | 0,58         | 10,28        | 52,34         |
| <b>Итого:</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>580</b> | <b>14,47</b>     | <b>16,09</b> | <b>77,31</b> | <b>518,18</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                  |              | <b>6,44</b>  |               |

**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          |
| 109/96           | 15798     | Борщ из свежей капусты со сметаной<br>Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / | 200/10     | 1,81             | 5,61         | 10,61         | 100,21        |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                         | 40/150     | 12,50            | 28,46        | 39,99         | 466,16        |
| 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              | 3089      | Плюшка Новомосковская<br>Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)                                                                                                                                                                          | 50         | 3,72             | 2,75         | 25,21         | 140,47        |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20         | 1,36             | 0,26         | 7,96          | 39,62         |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 35         | 2,66             | 0,28         | 17,22         | 82,04         |
| <b>Итого:</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>705</b> | <b>22,18</b>     | <b>37,41</b> | <b>117,40</b> | <b>895,03</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                  |              | <b>9,78</b>   |               |

**Обед 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   |
| 109/96           | 15798     | Борщ из свежей капусты со сметаной<br>Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,81             | 5,61  | 10,61    | 100,21 |
| 403/96           | 19911     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                         | 30/150    | 10,39            | 21,48 | 39,99    | 394,86 |

|           |       |                                                                                             |     |       |       |       |        |
|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 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  |
|           | 3026  | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                            | 45  | 3,42  | 0,36  | 22,14 | 105,48 |
| Итого:    |       |                                                                                             | 635 | 15,74 | 27,50 | 89,15 | 667,07 |
| Итого ХЕ: |       |                                                                                             |     |       |       | 7,43  |        |

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   |
| 109/96           | 15798     | Борщ из свежей капусты со сметаной<br>Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,81             | 5,61  | 10,61    | 100,21 |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                         | 40/150    | 12,50            | 28,46 | 39,99    | 466,16 |
| 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              | 3089      | Плюшка Новомосковская<br>Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)                                                                                                                                                                          | 50        | 3,72             | 2,75  | 25,21    | 140,47 |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 35        | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 705       | 22,18            | 37,41 | 117,40   | 895,03 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                  |       | 9,78     |        |

Стоимость рациона: 114,91 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   |
| Таб.№24/96       | 5769      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 75        | 0,30             | 0,23  | 7,73     | 34,19  |
| 109/96           | 15798     | Борщ из свежей капусты со сметаной<br>Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,81             | 5,61  | 10,61    | 100,21 |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                         | 40/150    | 12,50            | 28,46 | 39,99    | 466,16 |
| 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              | 3089      | Плюшка Новомосковская<br>Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)                                                                                                                                                                          | 50        | 3,72             | 2,75  | 25,21    | 140,47 |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 35        | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 780       | 22,48            | 37,64 | 125,13   | 929,22 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                  |       | 10,43    |        |

Стоимость рациона: 133,65 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   |
| Таб.№24/96       | 5769      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 75        | 0,30             | 0,23  | 7,73     | 34,19  |
| 109/96           | 15798     | Борщ из свежей капусты со сметаной<br>Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,81             | 5,61  | 10,61    | 100,21 |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                         | 40/150    | 12,50            | 28,46 | 39,99    | 466,16 |
| 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              | 3089      | Плюшка Новомосковская<br>Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)                                                                                                                                                                          | 50        | 3,72             | 2,75  | 25,21    | 140,47 |

|           |       |                                  |     |       |       |        |        |
|-----------|-------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| ТТК       | 20251 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной       | 20  | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,62  |
| ПП        | 198   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 35  | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 82,04  |
| Итого:    |       |                                  | 780 | 22,48 | 37,64 | 125,13 | 929,22 |
| Итого ХЕ: |       |                                  |     |       |       | 10,43  |        |

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   |
| 109/96           | 15798     | Борщ из свежей капусты со сметаной<br>Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) / | 200/10    | 1,81             | 5,61  | 10,61    | 100,21 |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                         | 40/150    | 12,50            | 28,46 | 39,99    | 466,16 |
| 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              | 3089      | Плюшка Новомосковская<br>Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)                                                                                                                                                                          | 50        | 3,72             | 2,75  | 25,21    | 140,47 |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 35        | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 705       | 22,18            | 37,41 | 117,40   | 895,03 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                  |       | 9,78     |        |

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       | 8277      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                                                                                                             | 70        | 0,28             | 0,21 | 7,21     | 31,85  |
| ТТК;592/2004     | 3925      | Сок плодовоовощной<br>Сок в ассортименте 1л                                                                                                                                                                                                                                          | 200       | 1,00             | 0,20 | 20,20    | 86,60  |
| ТТК              | 19748     | Пицца Школьная с мясом прессованным<br>Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная | 50        | 3,97             | 5,33 | 17,58    | 134,20 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 320       | 5,25             | 5,74 | 44,99    | 252,65 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                  |      | 3,75     |        |

Стоимость рациона: 59,57 руб.

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                               | Выход | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| Холодные блюда   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |      |          |       |
| №40/97           | 6449      | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой<br>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              | 16375     | Винегрет с фасолью стручковой (заморож)<br>Фасоль стручковая замороженная / Огурцы соленые / Капуста квашеная / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Свекла п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная                                                | 50    | 0,87             | 5,09 | 3,35     | 62,70 |
| 58/13            | 10909     | Салат из моркови с чесноком и соусом<br>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)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                            | 75    | 0,68             | 0,15 | 6,08     | 28,39 |
| Таб.№24/96       | 16252     | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                                                                                                                  | 95    | 1,49             | 0,50 | 20,79    | 93,56 |
| Первые блюда     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |      |          |       |
| 120/96           | 171       | Щи из свежей капусты с картофелем<br>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 | <b>Котлета куриная "Пожарская"</b><br>Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное                                                                                                                                                                                                                                                                   | 70    | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 |
| Таб№17/96 | 13908 | <b>Филе куриное отварное</b><br>Филе куриное охл. / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40    | 7,90  | 7,07  | 7,02  | 123,31 |
| 416/96    | 5456  | <b>Биточки рубленые из говядины с соусом</b><br>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 | <b>Блинчики с вареной сгущенкой</b><br>Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное                                                                                                                                                                                                                                                                           | 170   | 27,20 | 15,77 | 35,19 | 391,47 |

**Гарниры и соусы**

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

**Третьи блюда**

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

**Мучные изделия**

|        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |      |      |       |        |
|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| 701/96 | 20565 | <b>Спагетти мясное запеченная в тесте</b><br>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 | <b>Пицца с сосисками Молодежными с соусом</b><br>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 | <b>Бисквит</b><br>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**

|    |       |                                              |    |      |      |      |       |
|----|-------|----------------------------------------------|----|------|------|------|-------|
| ПП | 12649 | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб в ассортименте | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
|----|-------|----------------------------------------------|----|------|------|------|-------|

**Стоимость рациона: 150 руб.**Зав.производства Ретина И. А.
 Ответственный за питание \_\_\_\_\_ /  
 СанПиН 2.3/2.1.3598-20


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

E-mail: eda0910@mail.ru