Утверждаю:
Директор МБУ "Школа № 81"
Шабанова Марина Витальевна

МЕНЮ
от 16.03.2026

МБУ "Школа № 81"

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по первый класс с 1 по 4 класс, учащихся того же класса из малообеспеченных семей и представителей льготной категории граждан (завтрак)

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тт6.24/96	9900	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,20	47,00
		Яблоки свежие					
265/94	6379	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	130/30	9,60	11,00	58,90	368,40
		Запеканка рисовая с творогом и молоком, соус (Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные // Варенье / Молоко сгущенное)					
ТТК	19610	Чай с сахаром ПС	200			8,90	27,94
		Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (ранжевый)) / Сахар песок					
ГП	365	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
Тт6.№25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,59		56,97
		Сыр					
		Итого:	465	15,59	16,19	91,30	543,31
		Итого ХЕ:				7,61	

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
265/94	6379	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	130/30	9,60	11,00	58,90	368,40
		Запеканка рисовая с творогом и молоком, соус (Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные // Варенье / Молоко сгущенное)					
639/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,19
		Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (ранжевый)) / Сахар песок					
Тт6.№25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,59		56,97
		Сыр					
ГП	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51
		Батон					
		Итого:	495	15,54	17,36	89,34	570,06
		Итого ХЕ:				7,39	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тт6.№24/96	9962	Десерт фруктовый (банан)	110	1,65	0,55	23,10	103,95
		Бананы свежие					
265/94	6379	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	130/30	9,60	11,00	58,90	368,40
		Запеканка рисовая с творогом и молоком, соус (Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные // Варенье / Молоко сгущенное)					
ТТК	19610	Чай с сахаром ПС	200			8,90	27,94
		Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (ранжевый)) / Сахар песок					
ГП	365	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
Тт6.№25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,59		56,97
		Сыр					
		Итого:	515	16,84	17,34	98,34	615,86
		Итого ХЕ:				8,19	

Стоимость рациона: 95,48 руб.

Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей которых принимает участие в

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тт6.№24/96	9962	Десерт фруктовый (банан)	110	1,65	0,55	23,10	103,95
		Бананы свежие					
265/94	6379	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	130/30	9,60	11,00	58,90	368,40
		Запеканка рисовая с творогом и молоком, соус (Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные // Варенье / Молоко сгущенное)					
ТТК	19610	Чай с сахаром ПС	200			8,90	27,94
		Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (ранжевый)) / Сахар песок					
ГП	365	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
Тт6.№25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,59		56,97
		Сыр					
		Итого:	515	16,84	17,34	98,34	615,86
		Итого ХЕ:				8,19	

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тт6.№24/96	9962	Десерт фруктовый (банан)	110	1,65	0,55	23,10	103,95
		Бананы свежие					
265/94	6379	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	130/30	9,60	11,00	58,90	368,40
		Запеканка рисовая с творогом и молоком, соус (Яйцо свежее / Вода / Рис / творог / молоко сгущенное / Сахар песок / Масло сливочное / Сухари панировочные // Варенье / Молоко сгущенное)					
ТТК	19610	Чай с сахаром ПС	200			8,90	27,94
		Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (ранжевый)) / Сахар песок					
ГП	365	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					
Тт6.№25/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,59		56,97
		Сыр					
		Итого:	515	16,84	17,34	98,34	615,86
		Итого ХЕ:				8,19	

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
136/96	169	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,07	122,49
		Вода / Картофель нф / Горох / Морковь свежая нф / Лук репчатый нф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист					
ТТК	20622	Спагетти мясное отварные	60	8,06	10,64	1,06	134,04
		Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки					
472/96	14275	Картофельное пюре	130	2,92	4,43	19,10	128,19
		Картофель нф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная					
639/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,19
		Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (ранжевый)) / Сахар песок					
ГП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб в ассортименте					
		Итого:	610	17,33	19,64	61,08	496,29
		Итого ХЕ:				5,14	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
136/96	169	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,07	122,49
		Вода / Картофель нф / Горох / Морковь свежая нф / Лук репчатый нф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист					
ТТК	20622	Спагетти мясное с соусом	90	8,38	12,06	3,71	156,90
		Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая нф / Мука вс / Масло растительное / Лук репчатый нф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная)					
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
		Картофель нф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная					
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	10,30	41,39
		Вода / Яблоки свежие / Сахар песок / Лимонная кислота					
		Итого:	640	22,45	34,77	143,37	722,98
		Итого ХЕ:				8,53	

Стоимость рациона: 114,91 руб.

Обед для обучающихся, получающих питание за счет

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
136/96	169	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,07	122,49
		Вода / Картофель нф / Горох / Морковь свежая нф / Лук репчатый нф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист					
ТТК	20622	Спагетти мясное с соусом	90	8,38	12,06	3,71	156,90
		Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая нф / Мука вс / Масло растительное / Лук репчатый нф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная)					
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
		Картофель нф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная					
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	10,30	41,39
		Вода / Яблоки свежие / Сахар песок / Лимонная кислота					
697/96	1779	Рассольник с говядиной и луком	50	7,57	4,37	22,09	157,97
		Яйцо свежее / Мука вс / Фарш мясной с луком (мясо птицы, говядина) (Фарш нф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый нф / Масло растительное / Мука вс / Соль йодированная) / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная					
проц	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	730	27,18	26,16	96,73	798,87
		Итого ХЕ:				8,33	

Стоимость рациона: 133,65 руб.

Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей которых принимает участие в

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
136/96	169	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,07	122,49
		Вода / Картофель нф / Горох / Морковь свежая нф / Лук репчатый нф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист					
ТТК	20622	Спагетти мясное с соусом	90	8,38	12,06	3,71	156,90
		Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая нф / Мука вс / Масло растительное / Лук репчатый нф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная)					
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
		Картофель нф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная					
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	10,30	41,39
		Вода / Яблоки свежие / Сахар песок / Лимонная кислота					
697/96	1779	Рассольник с говядиной и луком	50	7,57	4,37	22,09	157,97
		Яйцо свежее / Мука вс / Фарш мясной с луком (мясо птицы, говядина) (Фарш нф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый нф / Масло растительное / Мука вс / Соль йодированная) / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная					
проц	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	730	27,18	26,16	96,73	798,87
		Итого ХЕ:				8,33	

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
136/96	169	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,07	122,49
		Вода / Картофель нф / Горох / Морковь свежая нф / Лук репчатый нф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист					
ТТК	20622	Спагетти мясное с соусом	90	8,38	12,06	3,71	156,90
		Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая нф / Мука вс / Масло растительное / Лук репчатый нф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная)					
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
		Картофель нф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная					
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	10,30	41,39
		Вода / Яблоки свежие / Сахар песок / Лимонная кислота					
ТТК	7604	Булочка Десертная (повидло)	40	3,12	2,98	28,74	142,26
		Булочка Десертная (повидло) (Яйцо свежее / Мука вс / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в вс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука вс / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная)					
проц	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб пшеничный					
		Итого:	730	22,45	34,77	101,37	722,98
		Итого ХЕ:				8,53	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
ТТК	10560	Салат из свежей капусты с кукурузой Салат из свежей капусты с кукурузой (Капуста свежая молодая / Кукуруза консервированная / Морковь свежая молодая / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота)	100	0,70	4,00	7,19	67,80
40/97	6353	Салат из свежих помидоров и огурцов с соусом Салат из свежих помидоров и огурцов с соусом (Помидор свежий / Огурец свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый нф / Соль йодированная)	50	0,76	0,76	2,14	72,62
ТТК	20170	Салат из моркови с яблоками Салат из моркови с яблоками (Яблоки свежие местные / Морковь свежая молодая / Масло растительное)	100	0,31	0,24	6,09	50,71
Тт6.№24/96	2548	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Первые блюда					
136/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель нф / Горох / Морковь свежая нф / Лук репчатый нф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,07	122,49
		Вторые блюда					
376/96	13046	Поджарка из филе цыплят Филе куриное сыр. / Лук репчатый нф / Масло растительное / Томатная паста в вс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/7,5	6,56	9,11	6,62	135,91
ТТК	16056	Наггетсы куриные рубленые Наггетсы куриные рубленые нф 2 кг. / Масло растительное	45	9,38	9,50	2,02	131,10
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки	60	8,06	10,64	1,06	134,04
		Гарниры и соусы					
472/96	549	Картофельное пюре Картофель нф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	15260	Каша перловая с овощами Вода / Крупа перловая / Лук репчатый нф / Морковь свежая нф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,65	15,41	25,18	254,04
		Третьи блюда					
639/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (ранжевый)) / Сахар песок	200			14,97	66,19
		Хлеб					
ГП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Мучные изделия					
ТТК №6.13	1110	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука вс / Изюм / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	6,38	4,90	24,39	167,06

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производством Шарапова Светлана Михайловна

Ответственный за питание _____

Свиридова Ирина Ивановна

Россия, 443020, г. Самара, ул. Свободы, 35
E-mail: edu81@samara.ru