Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 81"
Мещерякова Нина Дмитриевна

# МЕНЮ

на 24.10.2023

МБУ "Школа № 81"

### Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1-го 4 класс, учащихся 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК | 19761 | Бутерброд с мясом прессованным (мясо хол.в/к) | 20/4 | | | | |
| | | Батон / Мясо прессованное | | | | | |
| Тех.24/96 | 16012 | Десерт фруктовый (яблоко) | 90 | 0,63 | 0,27 | 7,56 | 34,20 |
| | | Яблоко свежее местное | | | | | |
| 401/02 | 9974 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/6 | 8,67 | 7,64 | 42,52 | 273,12 |
| | | Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль поваренная | | | | | |
| №629/96 | 204 | Чай лимонный | 200 | 0,00 | 0,01 | 15,21 | 61,20 |
| | | Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (равенский)) / Сахар песок / Лимон свежий | | | | | |
| ТТК | 20786 | Печенье овсяное | 45 | 2,3 | 5,60 | 25,65 | 161,55 |
| | | Печенье овсяное / Сахар сорбитол | | | | | |
| | | Итого: | 570 | 11,63 | 14,76 | 104,63 | 530,48 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 8,67 | |

### 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тех.№24/96 | 11422 | Десерт фруктовый (яблоко) | 90 | 0,36 | 0,36 | 7,38 | 33,30 |
| | | Яблоко свежее | | | | | |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. | 100/20 | 20,34 | 7,89 | 29,21 | 260,81 |
| | | Сырники классические п/ф 1/4 (творог обез / Молоко сгущенное / Масло растительное | | | | | |
| 628/96г. | 269 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (равенский)) / Сахар песок | | | | | |
| | | Итого: | 390 | 20,34 | 8,19 | 51,56 | 360,29 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 4,29 | |

### Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тех.№24/96 | 7764 | Десерт фруктовый (груша) | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,00 |
| | | Груша свежая | | | | | |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. | 100/20 | 20,34 | 7,89 | 29,21 | 260,81 |
| | | Сырники классические п/ф 1/4 (творог обез / Молоко сгущенное / Масло растительное | | | | | |
| 628/96г. | 269 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (равенский)) / Сахар песок | | | | | |
| | | Итого: | 440 | 20,72 | 8,25 | 56,54 | 380,99 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 4,71 | |

Стоимость рациона: 95,46 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тех.№24/96 | 7764 | Десерт фруктовый (груша) | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,00 |
| | | Груша свежая | | | | | |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. | 100/20 | 20,34 | 7,89 | 29,21 | 260,81 |
| | | Сырники классические п/ф 1/4 (творог обез / Молоко сгущенное / Масло растительное | | | | | |
| 628/96г. | 269 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (равенский)) / Сахар песок | | | | | |
| | | Итого: | 440 | 20,72 | 8,25 | 56,54 | 380,99 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 4,71 | |

### 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тех.№24/96 | 7764 | Десерт фруктовый (груша) | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 54,00 |
| | | Груша свежая | | | | | |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. | 100/20 | 20,34 | 7,89 | 29,21 | 260,81 |
| | | Сырники классические п/ф 1/4 (творог обез / Молоко сгущенное / Масло растительное | | | | | |
| 628/96г. | 269 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (равенский)) / Сахар песок | | | | | |
| | | Итого: | 440 | 20,72 | 8,25 | 56,54 | 380,99 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 4,71 | |

### 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № 151/94 | 1266 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| | | Лапша домашняя (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (укр мел укроп петрушка) / Лавровый лист | | | | | |
| 416/96;401/04 | 1103 | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) | 90 | 8,64 | 6,74 | 7,80 | 126,42 |
| | | Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| 240/96 | 7309 | Картофель запеченный | 150 | 3,09 | 6,66 | 20,10 | 174,82 |
| | | Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| ТТК | 19610 | Чай с сахаром /\с | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| | | Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (равенский)) / Сахар песок | | | | | |
| ГП | 360 | Хлеб пшеничный | 35 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,80 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | Итого: | 625 | 16,06 | 18,43 | 64,20 | 487,35 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 5,36 | |

### Обед для обучающихся, получающих питание за счет

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № 151/94 | 1266 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| | | Лапша домашняя (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (укр мел укроп петрушка) / Лавровый лист | | | | | |
| 416/96 | 20390 | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом | 50/50 | 9,12 | 9,28 | 10,89 | 163,53 |
| | | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соус томатный (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) | | | | | |
| 240/96 | 7309 | Картофель запеченный | 150 | 3,09 | 6,66 | 20,10 | 174,82 |
| | | Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| ТТК | 20628 | Напиток Витошка витаминизированный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| | | Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (равенский) | | | | | |
| ТТК | 3147 | Булочка Золотистая | 50 | 4,18 | 4,19 | 30,19 | 175,19 |
| | | Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Панирд в вс. / Дрожж прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное | | | | | |
| Прим | 360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | Итого: | 710 | 22,62 | 25,36 | 112,50 | 769,01 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 9,38 | |

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тех.№24/96 | 12896 | Десерт фруктовый (апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 45,36 |
| | | Апельсины свежие | | | | | |
| № 151/94 | 1266 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| | | Лапша домашняя (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (укр мел укроп петрушка) / Лавровый лист | | | | | |
| 416/96 | 20390 | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом | 50/50 | 9,12 | 9,28 | 10,89 | 163,53 |
| | | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соус томатный (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) | | | | | |
| 240/96 | 7309 | Картофель запеченный | 150 | 3,09 | 6,66 | 20,10 | 174,82 |
| | | Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| ТТК | 20628 | Напиток Витошка витаминизированный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| | | Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (равенский) | | | | | |
| ТТК | 3147 | Булочка Золотистая | 50 | 4,18 | 4,19 | 30,19 | 175,19 |
| | | Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Панирд в вс. / Дрожж прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное | | | | | |
| Прим | 360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | Итого: | 870 | 23,70 | 25,60 | 122,30 | 814,37 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 10,19 | |

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тех.№24/96 | 12896 | Десерт фруктовый (апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 45,36 |
| | | Апельсины свежие | | | | | |
| № 151/94 | 1266 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| | | Лапша домашняя (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (укр мел укроп петрушка) / Лавровый лист | | | | | |
| 416/96 | 20390 | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом | 50/50 | 9,12 | 9,28 | 10,89 | 163,53 |
| | | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соус томатный (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) | | | | | |
| 240/96 | 7309 | Картофель запеченный | 150 | 3,09 | 6,66 | 20,10 | 174,82 |
| | | Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| ТТК | 20628 | Напиток Витошка витаминизированный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| | | Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (равенский) | | | | | |
| ТТК | 3147 | Булочка Золотистая | 50 | 4,18 | 4,19 | 30,19 | 175,19 |
| | | Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Панирд в вс. / Дрожж прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное | | | | | |
| Прим | 360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | Итого: | 870 | 23,70 | 25,60 | 122,30 | 814,37 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 10,19 | |

### 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № 151/94 | 1266 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| | | Лапша домашняя (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (укр мел укроп петрушка) / Лавровый лист | | | | | |
| 416/96 | 20390 | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом | 50/50 | 9,12 | 9,28 | 10,89 | 163,53 |
| | | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соус томатный (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) | | | | | |
| 240/96 | 7309 | Картофель запеченный | 150 | 3,09 | 6,66 | 20,10 | 174,82 |
| | | Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| ТТК | 20628 | Напиток Витошка витаминизированный | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| | | Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (равенский) | | | | | |
| ТТК | 3147 | Булочка Золотистая | 50 | 4,18 | 4,19 | 30,19 | 175,19 |
| | | Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Панирд в вс. / Дрожж прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное | | | | | |
| Прим | 360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | Итого: | 750 | 22,62 | 25,36 | 112,50 | 769,01 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 9,38 | |

### Раздача свободного выбора блюд за счет родительских

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Холодные блюда** | | | | | |
| 46/2004 | 12422 | Салат из квашеной капусты | 100 | 2,20 | 5,07 | 9,42 | 92,35 |
| | | Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное | | | | | |
| СБ.рец. Москва 2023г. | 20168 | Салат из моркови с апельсинами (морк.молодая) | 100 | 0,44 | 13,07 | 6,25 | 144,39 |
| | | Морковь свежая молодая / Апельсины свежие / Масло растительное / Лимон свежий / Сахар песок | | | | | |
| Тех.№24/96 | 3521 | Десерт фруктовый (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| | | Груша свежая | | | | | |
| | | **Первые блюда** | | | | | |
| № 151/94 | 1266 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| | | Лапша домашняя (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (укр мел укроп петрушка) / Лавровый лист | | | | | |
| | | **Вторые блюда** | | | | | |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. | 100/20 | 20,34 | 7,89 | 29,21 | 260,81 |
| | | Сырники классические п/ф 1/4 (творог обез / Молоко сгущенное / Масло растительное | | | | | |
| 416/96 | 20390 | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом | 50/50 | 9,12 | 9,28 | 10,89 | 163,53 |
| | | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соус томатный (Вода / Томатная паста в вс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) | | | | | |
| | 13422 | Поджарка из филе цыплят | 40/15 | 8,92 | 14,44 | 10,11 | 206,08 |
| | | Филе куриное вых / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в вс. / Соль йодированная / Перловая крупа | | | | | |
| | | **Гарниры и соусы** | | | | | |
| 240/96 | 7309 | Картофель запеченный | 150 | 3,09 | 6,66 | 20,10 | 174,82 |
| | | Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| 317,523/97 | 1702 | Гороховое пюре | 150 | 16,83 | 4,79 | 35,18 | 251,15 |
| | | Горох / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| | | **Третьи блюда** | | | | | |
| 628/96г. | 269 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (равенский)) / Сахар песок | | | | | |
| | | **Хлеб** | | | | | |
| ГП | 12649 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| | | Хлеб в индивидуальном | | | | | |
| | | **Мучные изделия** | | | | | |
| ТТК | 3147 | Булочка Золотистая | 50 | 4,18 | 4,19 | 30,19 | 175,19 |
| | | Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Панирд в вс. / Дрожж прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное | | | | | |
| №772/04 | 3376 | Булочка Дорожная | 50 | 3,07 | 7,11 | 20,89 | 194,23 |
| | | Мука в/с / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное / Дрожж прессованные / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производством (шеф-повар) Ирина Михайловна

Ответственный за организацию питания _____ /

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Россия, 443013, г. Самара, ул. Севанская, 35

E-mail: edaus1@samara.ru