Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 13" (б-р Молодежный, 28)
Торопова Н. Ю.

МЕНЮ

на 05.11.2026

МБУ "Школа № 13" (б-р Молодежный, 28)

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) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
Таб 25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом Вода / Молоко сгущенное / Рис / Масло сливочное / Соль йодированная	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53
628/96	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
		Итого:	**540**	**13,65**	**14,17**	**90,08**	**548,75**
		Итого ХЕ:				**7,51**	

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
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
Таб 25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом Вода / Молоко сгущенное / Рис / Масло сливочное / Соль йодированная	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Итого:	**530**	**12,09**	**12,62**	**79,63**	**480,48**
		Итого ХЕ:				**6,64**	

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	8564	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94
Таб 25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом Вода / Молоко сгущенное / Рис / Масло сливочное / Соль йодированная	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53
628/96	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
		Итого:	**605**	**13,91**	**14,43**	**95,40**	**573,41**
		Итого ХЕ:				**7,95**	

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	8564	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94
Таб 25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом Вода / Молоко сгущенное / Рис / Масло сливочное / Соль йодированная	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53

628/96	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
		Итого:	**605**	**13,91**	**14,43**	**95,40**	**573,41**
		Итого ХЕ:				**7,95**	

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	8564	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94
Таб 25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом Вода / Молоко сгущенное / Рис / Масло сливочное / Соль йодированная	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53
628/96	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
		Итого:	**605**	**13,91**	**14,43**	**95,40**	**573,41**
		Итого ХЕ:				**7,95**	

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
148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20903	Котлета Классная с соусом томатным Котлета Классная п/ф 85 гр. (котл.мясо свинина) / 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	70/20	9,29	25,04	9,71	301,37
463/96, Таб 4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
ТТК	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
ТТК	13465	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	30	2,58	1,12	17,83	91,72
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Итого:	**700**	**25,27**	**36,57**	**112,55**	**880,37**
		Итого ХЕ:				**9,38**	

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
148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20901	Котлета Классная Котлета Классная п/ф 85 гр. (котл.мясо свинина) / Масло растительное	70	9,10	24,03	8,47	286,53
255/96; Таб 4	139	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	100	5,85	4,06	26,43	165,66
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Итого:	**590**	**18,64**	**32,46**	**64,75**	**625,67**
		Итого ХЕ:				**5,40**	

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
148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20903	Котлета Классная с соусом томатным Котлета Классная п/ф 85 гр. (котл.мясо свинина) / 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	70/20	9,29	25,04	9,71	301,37
463/96, Таб 4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
ТТК	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
ТТК	13465	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	30	2,58	1,12	17,83	91,72
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Итого:	**700**	**25,27**	**36,57**	**112,55**	**880,37**
		Итого ХЕ:				**9,38**	

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
148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20903	Котлета Классная с соусом томатным Котлета Классная п/ф 85 гр. (котл.мясо свинина) / 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	70/20	9,29	25,04	9,71	301,37
463/96, Таб 4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
ТТК	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
ТТК	1110	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	6,35	4,90	24,39	167,06
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Итого:	**720**	**29,04**	**40,35**	**119,11**	**955,71**
		Итого ХЕ:				**9,93**	

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
148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20903	Котлета Классная с соусом томатным Котлета Классная п/ф 85 гр. (котл.мясо свинина) / 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	70/20	9,29	25,04	9,71	301,37
463/96, Таб 4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
ТТК	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
ТТК	1110	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	6,35	4,90	24,39	167,06
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		Итого:	**720**	**29,04**	**40,35**	**119,11**	**955,71**
		Итого ХЕ:				**9,93**	

Полдник для обучающихся 1-4 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
ТТК	14202	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ. Блинчики с пылу с жару п/ф / Молоко сгущенное	90/10	5,59	1,76	39,81	197,40
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
		Итого:	**300**	**5,59**	**1,76**	**46,79**	**225,34**
		Итого ХЕ:				**3,90**	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
Сб.рец.Москва 2022 г.	2011	Салат Цезарь (котл.мясо птицы,капуста пек,соус) Салат Цезарь (котл.мясо птицы,капуста пек,соус): (Котлетное мясо птицы / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Хлеб пшеничный / Сыр / Соль йодированная)	50	5,81	9,63	5,98	133,84
Таб 24 /96г.	20252	Дыня свежая (очищенная) Дыня св.	120	1,12	0,56	13,84	64,89
Сб.рец.Москва 2022 г.	20030	Салат из фунчозы (помидор св.,огурец св.,семена кунж.) Салат из фунчозы (помидор св.,огурец св.,семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная)	75	0,13	4,13	0,44	39,51
45/2004	12422	Салат из квашенной капусты Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное	100	2,26	5,07	9,42	92,35
		Первые блюда					
148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		Вторые блюда					
416/96	7175	Биточки рубленые из цыплят с соусом молочным Котлетное мясо птицы / Соус молочный: (Молоко / Вода / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50/30	7,81	9,10	6,51	139,18
ТТК	20850	Котлета рубленая Фарш мясной категории Б / Вода / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,37	13,53	7,27	176,30
401/96	16668	Гуляш из свинины (карбонад) Свинина б/к (карбонад) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс.	30/30	6,87	17,81	2,98	199,69
291/2014	20874	Запеканка картофельная с мясом Картофель п/ф / Фарш мясной категории Б / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сухари панировочные	120	8,26	15,01	20,67	250,81
		Гарниры и соусы					
463/96, Таб 4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
469/96	18417	Макароны отварные Макароны отварные: (Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная)	180	6,72	7,09	43,08	263,01
465/96; 511/3/04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
		Третьи блюда					
628/96	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
		Хлеб					
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Мучные изделия					
769/04	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное	50	3,95	6,56	31,06	199,08
107/08 Муч.	2371	Булочка Ванильная Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Ванилин	50	4,15	3,90	29,51	169,74

ТТК	10164	Булочка с кунжутом Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	4,31	1,17	28,26	140,81

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производством МАЗАНОВА О. В.

Ответственный за питание_____/_____/



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

E-mail: eda0910@mail.ru