



МЕНЮ

на 10.09.2025

МБУ "Школа № 70" (1 корпус) (ул. 40 лет Победы, 74)

Согласовано:
и.о. директора МБУ "Школа № 70"
(1 корпус) (ул. 40 лет Победы, 74)
Карцева Оксана Евгеньевна

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	Ккалл
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Итого:			395	22,27	26,37	30,71	455,54
Итого ХЕ:						2,68	

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	Ккалл
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Итого:			395	22,27	26,37	30,71	455,54
Итого ХЕ:						2,68	

Стоимость рациона: 70,1 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	Ккалл
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Таб №24/96	11647	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	80	0,72		8,40	36,48
Итого:			475	22,99	26,37	39,11	492,02
Итого ХЕ:						3,28	

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	Ккалл
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Таб №24/96	11647	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	80	0,72		8,40	36,48
Итого:			475	22,99	26,37	39,11	492,02
Итого ХЕ:						3,28	

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	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	19887	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Соль йодированная	40/150	14,75	14,29	41,67	354,32
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			620	22,00	18,99	85,25	599,94
Итого ХЕ:						7,10	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	19887	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Соль йодированная	40/150	14,75	14,29	41,67	354,32
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			620	22,00	18,99	85,25	599,94
Итого ХЕ:						7,10	

Стоимость рациона: 87,1 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	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	19887	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Соль йодированная	40/150	14,75	14,29	41,67	354,32
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
ТТК	19357	Сок в ассортименте 0,2л. Сок в ассортименте 0,2л.	200			11,50	46,00
ТТК	15109	Печенье 1шт Печенье сахарное	20	1,60	1,80	15,60	85,00
Итого:			860	24,96	21,05	120,31	770,56
Итого ХЕ:						10,03	

Зав. производством: Макарычев Ю. А.

Ответственный:
СанПин 2 3/2

Россия, 445043, г. Саранск, ул. Советская, 35

E-mail: eda0910@mail.ru



МЕНЮ

на 10.09.2025

МБУ "Школа № 70" (2 корпус) (ул. 40 лет Победы, 86)

Согласовано:

и.о. директора МБУ "Школа № 70"
(2 корпус) (ул. 40 лет Победы, 86)

Карцева Оксана Евгеньевна



Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОБЗ 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	Ккалл
Таб. №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
Таб. №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого:			500	22,99	24,86	42,19	484,44
Итого ХЕ:						3,52	

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	19887	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Соль йодированная	40/150	14,75	14,29	41,67	354,32
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ТТК	13280	Булочка Фруктовая (изюм, повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Повидло в ас. / Масло растительное / Изюм / Вода / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,09	4,25	30,57	176,89
Итого:			700	28,29	23,67	141,16	890,86
Итого ХЕ:						11,76	

по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	19887	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Соль йодированная	40/150	14,75	14,29	41,67	354,32
ТТК	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			620	22,00	18,99	85,25	599,94
Итого ХЕ:						7,10	

Стоимость рациона: 87,1 руб.

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОБЗ),
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	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	19887	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Соль йодированная	40/150	14,75	14,29	41,67	354,32
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ТТК	13280	Булочка Фруктовая (изюм, повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Повидло в ас. / Масло растительное / Изюм / Вода / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,09	4,25	30,57	176,89
Итого:			700	28,29	23,67	141,16	890,86
Итого ХЕ:						11,76	

Завтрак 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	Ккалл
ТТК	17927	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное	90/10	5,05	7,25	25,41	187,05
	315	Чай без сахара Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной))	200				
Итого:			300	5,05	7,25	25,41	187,05
Итого ХЕ:						2,12	

Зав. производством: Карцева Оксана Евгеньевна

Ответственный за питание
СанПин 2.3/2.4.3698-20

Россия, 445043, Самарская область, Тольятти, ул. Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru