



Согласовано:

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

А. В. Степанов

МЕНЮ

на 21.01.2026

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

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягод св. мороженой; (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
Таб. №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
Итого:			460	17,85	18,60	68,61	513,25
Итого ХЕ:						6,72	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягод св. мороженой; (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
628/96г.	259	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте Трубочка слоеная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
Таб. №24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
Итого:			470	19,27	24,16	87,59	651,21
Итого ХЕ:						7,30	

Стоимость рациона: 95,46 руб.

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягод св. мороженой; (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
628/96г.	259	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте Трубочка слоеная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
Таб. №24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
Итого:			470	19,27	24,16	87,59	651,21
Итого ХЕ:						7,30	

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягод св. мороженой; (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
628/96г.	259	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте Трубочка слоеная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
Таб. №24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
Итого:			470	19,27	24,16	87,59	651,21
Итого ХЕ:						7,30	

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	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 / Соус йодированная / Томатная паста в асо. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	19910	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/х (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соус йодированная / Томатная паста в асо. / Лавровый лист	40/40	9,12	23,60	3,78	264,00
464/96	1958	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соус йодированная	100	3,05	3,33	14,75	101,17
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			610	16,82	31,42	63,06	602,34
Итого ХЕ:						6,26	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5

Сборник рецептов	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 / Соус йодированная / Томатная паста в асо. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/х (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соус йодированная / Томатная паста в асо. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соус йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
Таб. 24/96	6673	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	85	1,28	0,43	17,85	80,39
Итого:			790	23,43	39,73	107,16	879,93
Итого ХЕ:						8,93	

Стоимость рациона: 133,65 руб.

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

Сборник рецептов	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 / Соус йодированная / Томатная паста в асо. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/х (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соус йодированная / Томатная паста в асо. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соус йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
Таб. 24/96	6673	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	85	1,28	0,43	17,85	80,39
Итого:			790	23,43	39,73	107,16	879,93
Итого ХЕ:						8,93	

Зав. производством: Макарян Ю. А.

Ответственный: 21.01.2026

Сантин 2.3

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

E-mail: eda0910@mail.ru



Согласовано:

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

А.В.Степанов

МЕНЮ

на 21.01.2026

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

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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб. №24/96	10148	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	155	0,62	0,62	17,52	78,14
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженой / (Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Итого:			505	17,91	18,78	81,94	574,75
Итого ХЕ:						6,83	

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 рецептов	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 ас. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в ас. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			710	22,53	39,34	91,76	811,26
Итого ХЕ:						7,65	

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

Сборник рецептов	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 ас. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в ас. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			710	22,53	39,34	91,76	811,26
Итого ХЕ:						7,65	

Стоимость рациона: 114,91 руб.

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 рецептов	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 ас. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20468	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в ас. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20628	Напиток из апельсинов п.с. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			710	22,53	39,34	91,76	811,26
Итого ХЕ:						7,65	

Полдник для обучающихся 1-4 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	12475	Эчпочмак Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Картофель п/ф / Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло сливочное / Молоко / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное / Соль йодированная	75	6,12	11,46	22,28	216,74
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Итого:			275	6,12	11,46	37,25	282,92
Итого ХЕ:						3,10	

Зав. производством: Ильменская Татьяна Ивановна

Ответственный за питание: _____
СанПин 2.3.2.4339-20

Россия, 44504, Самарская область, Тольяттинский район, г. Тольятти, ул. Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru