



МЕНЮ

на 16.01.2026

МБУ "Школа № 44"



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 44"
А.И. Касаткина

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
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль Рафинированная	200/5	6,35	9,82	34,12	258,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	20245	Йогурт 2,5% 100гр. в асс.ТМ Йогурт 2,5% 100гр. в асс.	100	2,80	2,50	10,00	73,70
Итого:			565	17,60	17,29	76,31	637,16
Итого ХЕ:						6,38	

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	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	100	0,40	0,40	11,30	50,40
ТТК	19762	Сырники классические с молоком гущ. Сырники классические н/р 114г. (творог обез) / Молоко ступенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
Итого:			420	20,64	8,29	47,50	347,15
Итого ХЕ:						3,96	

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	16229	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	120	0,48	0,48	11,76	53,28
ТТК	19762	Сырники классические с молоком гущ. Сырники классические н/р 114г. (творог обез) / Молоко ступенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Итого:			490	27,07	13,34	65,18	489,04
Итого ХЕ:						6,43	

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	16229	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	120	0,48	0,48	11,76	53,28
ТТК	19762	Сырники классические с молоком гущ. Сырники классические н/р 114г. (творог обез) / Молоко ступенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Итого:			490	27,07	13,34	65,18	489,04
Итого ХЕ:						6,43	

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	16229	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	120	0,48	0,48	11,76	53,28
ТТК	19762	Сырники классические с молоком гущ. Сырники классические н/р 114г. (творог обез) / Молоко ступенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			490	27,07	13,34	65,18	489,04
Итого ХЕ:						6,43	

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
Таб №24/96	1894	Огурец солёный Огурцы соленые	30	0,27	0,03	0,57	3,83
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя (Ябло свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль Рафинированная) / Морковь свежая н/р / Лук репчатый н/р / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Морковь свежая н/р / Соль Рафинированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,83	12,02	99,47
ТТК	19923	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель н/р / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Соль Рафинированная / Томатная паста в асс.	30/150	6,20	8,98	30,11	228,08
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
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого:			660	12,84	14,09	80,25	498,19
Итого ХЕ:						6,89	

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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя (Ябло свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль Рафинированная) / Морковь свежая н/р / Лук репчатый н/р / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Морковь свежая н/р / Соль Рафинированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,83	12,02	99,47
ТТК	20286	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель н/р / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Соль Рафинированная / Томатная паста в асс.	40/150	7,38	9,81	33,14	250,37
ТТК	20630	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
ТТК	13445	Булочка Косичка с сахаром Мука в/с / Ябло свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль Рафинированная / Масло растительное	80	7,24	3,41	54,23	278,57
Пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			710	20,27	18,21	141,87	812,49
Итого ХЕ:						11,82	

Стоимость рациона: 114,81 руб.

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая н/ф / Лук репчатый н/ф / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Морковь свежая н/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20286	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель н/ф / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в ас.	40/150	7,38	9,81	33,14	250,37
ТТК	20638	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
ТТК	13445	Булочка Косичка с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	80	7,24	3,41	54,23	276,57
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			785	20,67	18,44	149,80	846,68
Итого ХЕ:						12,47	
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
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая н/ф / Лук репчатый н/ф / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Морковь свежая н/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20286	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель н/ф / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в ас.	40/150	7,38	9,81	33,14	250,37
ТТК	20638	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
ТТК	13445	Булочка Косичка с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	80	7,24	3,41	54,23	276,57
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			785	20,67	18,44	149,80	846,68
Итого ХЕ:						12,47	

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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая н/ф / Лук репчатый н/ф / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Морковь свежая н/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20286	Жаркое по-домашнему из филе цыплят (котл.мясо птицы) Картофель н/ф / Котлетное мясо птицы д/с / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в ас.	40/150	7,38	9,81	33,14	250,37
ТТК	20638	Кисель из ягод п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Крахмал картофельный	200	0,18	0,04	22,80	92,33
ТТК	13445	Булочка Косичка с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	80	7,24	3,41	54,23	276,57
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			710	20,27	18,21	141,87	812,49
Итого ХЕ:						11,82	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Таб.№24/96	12720	Десерт фруктовый (киви) Киви	90	0,72	0,38	7,29	35,28
Сб.рец. Москва 2022г.	20030	Салат из фунгозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Салат из фунгозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) / Лапша Фунгоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в ас / Соль йодированная	75	0,13	4,13	0,44	39,51
ТТК	15771	Яйцо под соусом с кукурузой Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Соус в ассортименте на основе растительного масла	0,5/10/10	2,93	7,82	2,29	89,45
ТТК	20685	Хурма порционная Хурма свежая	120	0,06	0,05	1,84	8,02
Первые блюда							
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая н/ф / Лук репчатый н/ф / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Морковь свежая н/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
Вторые блюда							
401/96	11864	Гуляш из говядины Н/ф мясной крупнокусковой б/к на говядины категории А / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Томатная паста в ас. / Мука в/с / Соль йодированная	40/40	12,20	14,10	2,54	185,86
436/96	15458	Цыплята запеченные Цыпленок бройлер 1шт. / Соль йодированная / Масло растительное	75	17,67	18,21		234,59
ТТК	17244	Нагетсы натуральные в красной панировке Нагетсы куриные (Дана) / Масло растительное	45	9,74	6,34	8,86	131,45
Гарниры и соусы							
469/96	18417	Макаронные отварные Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	180	6,72	7,09	43,08	265,01
200/96	16303	Картофель отварной Картофель н/ф	150	3,10	0,82	25,27	119,04
Третьи блюда							
642/96	10318	Какао с молоком Молоко / Сахар песок / ваниль порошок	180	3,48	3,78	23,20	140,74
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	68,18
Хлеб							
пп	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,80
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,82
Мучные изделия							
№627/13	13477	Булочка с повидлом Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Повидло в ас. / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,27	2,87	33,25	175,91
ТТК	5295	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)	50	4,31	1,87	29,72	152,95
Стоимость рациона: 150 руб.							