



# МЕНЮ

МБУ "Школа № 44"

на 20.01.2028



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
Таб №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,38	0,38	10,17	45,30
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	~ 40	3,04	0,32	19,66	93,78
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,85	3,00		33,60
Итого:			611	21,77	24,70	61,63	616,88
Итого ХЕ:						4,30	

## 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
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,85	3,00		33,60
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,68	0,28	17,22	82,04
Итого:			432	22,23	26,87	50,90	626,33
Итого ХЕ:						4,24	

## 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	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,28	10,53	49,14
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,85	3,00		33,60
Итого:			641	21,82	24,82	47,07	498,22
Итого ХЕ:						3,92	

Стоимость рациона: 95,48 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	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,28	10,53	49,14
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,85	3,00		33,60
Итого:			641	21,82	24,82	47,07	498,22
Итого ХЕ:						3,92	

## 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	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	130	1,17	0,28	10,53	49,14
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная	150	15,52	19,45	2,89	248,69
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,85	3,00		33,60
Итого:			641	21,82	24,82	47,07	498,22
Итого ХЕ:						3,92	

## 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	1888	Огулец соевый Огульцы соевые	20	0,16	0,02	0,34	2,18
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/р / Горох / Морковь свежая п/р / Лук репчатый п/р / Масло растительное / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	20518	Голубцы ленивые куриные в соусе Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный (Вода / Томатная паста в ас / Морковь свежая п/р / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/р / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	90	8,39	10,39	5,34	148,44
472/96	12384	Картофельное пюре Картофель п/р / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	120	2,62	3,97	17,57	118,49
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			660	18,28	19,03	68,85	626,10
Итого ХЕ:						6,74	

## 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
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/р / Горох / Морковь свежая п/р / Лук репчатый п/р / Масло растительное / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	20518	Голубцы ленивые куриные в соусе Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный (Вода / Томатная паста в ас / Морковь свежая п/р / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/р / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	90	8,39	10,39	5,34	148,44
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/р / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,08	146,28
ТТК	20629	Напиток из ягод (смесь ягод) п.с. Вода / Ягоды замороженные (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
614/2012	13439	Булочка Ароматная Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло растительное / Сахарная пудра / Масло растительное / Коричневый сахар / Соль йодированная	50	4,56	5,19	33,24	197,81
пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого:			740	26,09	28,43	118,87	604,70

Итого ХЕ:  
Стоимость рациона: 114,81 руб.

9,91

**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
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель н/р / Горох / Морковь свежая н/р / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	20518	Голубцы ленивые куриные в соусе Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный. (Вода / Томатная паста в вощ. / Морковь свежая н/р / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	90	8,39	10,39	5,34	148,44
472/96	549	Картофельное пюре Картофель н/р / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	148,26
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
614/2012	13439	Булочка Ароматная Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло растительное / Сахарная пудра / Масло растительное / Корича молотая / Соль йодированная	50	4,56	5,19	33,24	197,91
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
			Итого:	816	26,39	26,68	126,69
			Итого ХЕ:	10,65			

Стоимость рациона: 133,86 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
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель н/р / Горох / Морковь свежая н/р / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	20518	Голубцы ленивые куриные в соусе Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный. (Вода / Томатная паста в вощ. / Морковь свежая н/р / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	90	8,39	10,39	5,34	148,44
472/96	549	Картофельное пюре Картофель н/р / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	148,26
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
614/2012	13439	Булочка Ароматная Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло растительное / Сахарная пудра / Масло растительное / Корича молотая / Соль йодированная	50	4,56	5,19	33,24	197,91
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
			Итого:	816	26,39	26,68	126,69
			Итого ХЕ:	10,65			

**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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель н/р / Горох / Морковь свежая н/р / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	20518	Голубцы ленивые куриные в соусе Голубцы ленивые с мясом курицы / Соус томатный. (Вода / Томатная паста в вощ. / Морковь свежая н/р / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное	90	8,39	10,39	5,34	148,44
472/96	549	Картофельное пюре Картофель н/р / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	148,26
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
614/2012	13439	Булочка Ароматная Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло растительное / Сахарная пудра / Масло растительное / Корича молотая / Соль йодированная	50	4,56	5,19	33,24	197,91
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
			Итого:	740	26,09	26,43	119,87
			Итого ХЕ:	9,91			

**Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств**

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Холодные блюда</b>							
Таб.№24/96	12720	Десерт фруктовый (яблн) Яблн	90	0,72	0,38	7,29	35,28
Сб.рец.Москва в 2022г.	20006	Салат Оливье с ветчиной (Яйцо свежее / Изделия кулинарные мясные Мясо прессованное / Огурцы соленые / Картофель н/р / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая н/р / Соус в соответствии на основе растительного масла / Зелень (лук зел укроп петрушка))	50	1,44	2,54	2,68	39,35
		Салат из моркови с яблоками (Яблоко свежее / Морковь свежая н/р / Масло растительное)	80	0,54	6,72	3,23	75,51
		Салат из свежих огурцов с салатной заправкой (Огурцы свежие / (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))	60	0,35	3,02	1,55	34,78
<b>Первые блюда</b>							
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель н/р / Горох / Морковь свежая н/р / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
<b>Вторые блюда</b>							
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с мясом Пельмени "М" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
401/96	12834	Гуляш из свинины (окорок) Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый н/р / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в вощ. / Лавровый лист	40/40	9,12	23,78	3,78	285,60
ТТК	18663	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" н/р 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
<b>Гарниры и соусы</b>							
472/96	549	Картофельное пюре Картофель н/р / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	148,26
469/96	18751	макаронны отварные (макар.спагетти) Спагетти (макаронны) отварные: (спагетти (макаронны) / Масло растительное / Соль йодированная)	180	6,72	7,09	43,08	263,01
<b>Третьи блюда</b>							
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (разновой) / Сахар песок	200			14,97	66,18
<b>Хлеб</b>							
пп	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
пп	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
<b>Мучные изделия</b>							
1877/104	13470	Булочка Октябрьнок Мука в/с / Вода / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Соль йодированная / Масло растительное	80	6,38	3,52	44,90	236,72
ТТК	5295	Булочка с мяком Булочка с мяком (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.

Зав. производством  
Ответственный  
СанПиН 2.3/2.1



Россия, 445042  
E-mail: eda0910@mail.ru