



МЕНЮ

на 28.01.2026

МБУ "Школа № 44"

Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 44"

А.И. Касаткина



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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб. №24/96	15244	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	150	0,60	0,60	14,70	66,60
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Ябло 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	20528	Напиток Витоща витаминизированный Вода / Смесь сушая с витаминами Витоща для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
Итого:			500	17,89	19,78	73,85	636,83
Итого ХЕ:						6,18	

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб. №24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	0,32	0,32	7,84	35,52
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Ябло 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	20528	Напиток Витоща витаминизированный Вода / Смесь сушая с витаминами Витоща для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
Итого:			430	17,61	18,48	66,99	604,75
Итого ХЕ:						6,68	

Завтрак 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	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Ябло 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	20528	Напиток Витоща витаминизированный Вода / Смесь сушая с витаминами Витоща для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ТТК	19349	Печенье Зшт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,08
Итого:			482	20,09	21,60	93,28	647,78
Итого ХЕ:						7,77	

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
Таб. №24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Ябло 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	20528	Напиток Витоща витаминизированный Вода / Смесь сушая с витаминами Витоща для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ТТК	19349	Печенье Зшт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,08
Итого:			482	20,09	21,60	93,28	647,78
Итого ХЕ:						7,77	

Бесплатное одnorазовое 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
Таб. №24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Ябло 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	20528	Напиток Витоща витаминизированный Вода / Смесь сушая с витаминами Витоща для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ТТК	19349	Печенье Зшт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,08
Итого:			482	20,09	21,60	93,28	647,78
Итого ХЕ:						7,77	

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120/96	1092	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Щи из свежей капусты с картофелем (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Томатная паста в в/с / Паровый лист)	200/10	1,77	6,11	7,69	92,63
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Пада	60	8,06	10,54	1,66	134,54
472/96	12384	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	120	2,62	3,97	17,57	116,49
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (развесной) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ТТК	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,38	22,14	105,46
Итого:			635	16,87	20,98	66,26	477,28
Итого ХЕ:						4,69	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120/96	1092	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Щи из свежей капусты с картофелем (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Томатная паста в в/с / Паровый лист)	200/10	1,77	6,11	7,69	92,63
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Пада / Соус томатный (Вода / Томатная паста в в/с / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная)	90	8,35	12,08	3,71	156,80
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,08	148,28
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	81,39
ТТК	3069	Плошка Новосмоковская Плошка Новосмоковская (Мука в/с / Ябло свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47
ТТК	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,38	22,14	105,46
Итого:			745	20,87	26,28	96,12	703,23
Итого ХЕ:						8,01	

Стоимость рациона: 114,91 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	12996	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсин свежий	120	1,08	0,24	9,72	45,36
120/96	1092	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Щи из свежей капусты с картофелем (Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Томатная паста в в/с / Паровый лист)	200/10	1,77	6,11	7,69	92,63
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Пада	60	8,06	10,54	1,66	134,54
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,08	148,28
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	81,39

3089	Плюшка Новосмоковская Плюшка Новосмоковская (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47
3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

Итого: 836 21,36 24,99 103,98 726,33
Итого ХЕ: 8,67
Стоимость рациона: 134,85 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			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Tab. №24/96	12996	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	120	1,08	0,24	6,72	45,36
120/96	1092	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Щи из свежей капусты с картофелем (Вода / Капуста свежая н/ф (очищенная) / Картофель н/ф / Лук репчатый н/ф / Морковь свежая н/ф / Масло растительное / Морковь свежая н/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист)	200/10	1,77	6,11	7,69	92,83
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Пада	60	8,08	10,54	1,86	134,54
472/96	549	Картофельное пюре Картофель н/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
ТТК	3089	Плюшка Новосмоковская Плюшка Новосмоковская (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47
3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	

Итого: 836 21,36 24,99 103,98 726,33
Итого ХЕ: 8,67

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			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
120/96	1092	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Щи из свежей капусты с картофелем (Вода / Капуста свежая н/ф (очищенная) / Картофель н/ф / Лук репчатый н/ф / Морковь свежая н/ф / Масло растительное / Морковь свежая н/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист)	200/10	1,77	6,11	7,69	92,83
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Пада / Соус томатный (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая н/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная)	90	8,35	12,06	3,71	156,80
472/96	549	Картофельное пюре Картофель н/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,01	0,01	15,30	61,39
ТТК	3089	Плюшка Новосмоковская Плюшка Новосмоковская (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47
Пром	353	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 780 20,95 28,32 98,98 714,98
Итого ХЕ: 8,21

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Холодные блюда							
ТТК	20685	Хурма порционная Хурма свежая	120	0,06	0,05	1,84	8,02
74/2004г.	20659	Баклажаны тушёные с помидорами Баклажаны тушёные с помидорами (Баклажаны / Помидор свежий / Соус томатный (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая н/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное)	60	0,99	5,47	3,91	68,83
	15257	Салат из моркови с яблоками Салат из моркови с яблоками (Яблоко свежее / Морковь свежая н/ф / Масло растительное)	80	0,54	6,72	3,23	75,51
ТТК	20329	Салат Сельдь под шубой (филе) Яйцо свежее / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Сельдь н/ф / Сельдь соленая филе / Картофель н/ф / Морковь свежая н/ф / Лук репчатый н/ф	50	1,22	5,70	3,23	69,12
Первые блюда							
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая н/ф (очищенная) / Картофель н/ф / Лук репчатый н/ф / Морковь свежая н/ф / Масло растительное / Морковь свежая н/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел укроп петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
Вторые блюда							
ТТК	19762	Сырники классические с молоком суц. Сырники классические н/ф 114г (творог обез) / Молоко суцельное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
401/96	18346	Гуляш из свинины Свинина б/к (карбонад) / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная / Перец черный молотый	40/40	0,70	4,06	3,94	55,11
422/96	3160	Тефтели с соусом (говядина, курица, хлеб) Фарш н/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Соус томатный (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая н/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый н/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Лук репчатый н/ф / Вода / Хлеб пшеничный / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная	60/30	9,28	11,49	10,55	182,65
Гарниры и соусы							
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель н/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
469/96	16751	макаронны отварные (макар.спагетти) Спагетти (макаронны) отварные (Спагетти (макаронны) / Масло растительное / Соль йодированная)	180	6,72	7,09	43,08	263,01
Третьи блюда							
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (варенье) (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							
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	140,61
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.

Зав. производство: _____

Ответственный: _____

Ссылка 2.3.2: _____



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

E-mail: eda0910@mail.ru