



Согласовано:  
Директор МБУ "Школа № 45"

Ошкина Е. Н.

## МЕНЮ

на 13.12.2022

МБУ "Школа № 45"

**Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)**

| Сборник рецептур    | Код блюда | Наименование   | Выход гр.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |               |               |
|---------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                     |           |  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккалл         |
| 423/96              | 1186      | Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)<br>Фарш п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Мука в/с / Лавровый лист / Соус томатный(блюдо): (Вода / Масло растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная 1) / Соль йодированная 1 / Масло растительное / Масло растительное / Рис / Вода | 60/30      | 40,00        | 8,67             | 13,27        | 8,35          | 187,51        |
| 472/96              | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная 1  | 150        | 19,00        | 3,30             | 4,98         | 22,06         | 146,26        |
| 646/96;699/200<br>4 | 267       | Напиток из лимона<br>Сахар песок / Лимон свежий / Вода   | 200        | 9,00         | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 98,46         |
| ТТК                 | 3147      | Булочка Золотистая<br>Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная 1 / Дрожжи прессованные / Молоко / Повидло / Масло сливочное / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок  | 50         | 9,29         | 4,18             | 4,19         | 30,19         | 175,19        |
| пп                  | 15228     | Батон в ассортименте<br>Батон  | 35         | 4,00         | 2,63             | 1,02         | 17,99         | 91,60         |
| <b>Итого:</b>       |           |  | <b>525</b> | <b>81,29</b> | <b>18,92</b>     | <b>23,48</b> | <b>103,02</b> | <b>699,02</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>    |           |  |            |              | <b>8,59</b>      |              |               |               |

**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.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |              |               |
|---------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                     |           |  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккалл         |
| 423/96              | 1186      | Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)<br>Фарш п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Мука в/с / Лавровый лист / Соус томатный(блюдо): (Вода / Масло растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная 1) / Соль йодированная 1 / Масло растительное / Масло растительное / Рис / Вода | 60/30      | 40,00        | 8,67             | 13,27        | 8,35         | 187,51        |
| 472/96              | 12384     | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная 1  | 120        | 14,80        | 2,62             | 3,97         | 17,57        | 116,49        |
| 628/96;685/200<br>4 | 259       | Чай с сахаром<br>Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок   | 200        | 5,00         | 1,00             | 0,26         | 14,97        | 66,18         |
| пп                  | 15228     | Батон в ассортименте<br>Батон  | 35         | 4,00         | 2,63             | 1,02         | 17,99        | 91,60         |
| <b>Итого:</b>       |           |  | <b>445</b> | <b>63,80</b> | <b>14,92</b>     | <b>18,51</b> | <b>58,88</b> | <b>461,77</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>    |           |  |            |              | <b>4,91</b>      |              |              |               |

**Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс**

| Сборник рецептур    | Код блюда | Наименование   | Выход гр.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |              |               |
|---------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                     |           |  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккалл         |
| 423/96              | 1186      | Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)<br>Фарш п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Мука в/с / Лавровый лист / Соус томатный(блюдо): (Вода / Масло растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная 1) / Соль йодированная 1 / Масло растительное / Масло растительное / Рис / Вода | 60/30      | 40,00        | 8,67             | 13,27        | 8,35         | 187,51        |
| 472/96              | 12384     | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная 1  | 120        | 14,80        | 2,62             | 3,97         | 17,57        | 116,49        |
| 628/96;685/200<br>4 | 259       | Чай с сахаром<br>Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок   | 200        | 5,00         | 1,00             | 0,26         | 14,97        | 66,18         |
| пп                  | 15228     | Батон в ассортименте<br>Батон  | 35         | 4,00         | 2,63             | 1,02         | 17,99        | 91,60         |
| <b>Итого:</b>       |           |  | <b>445</b> | <b>63,80</b> | <b>14,92</b>     | <b>18,51</b> | <b>58,88</b> | <b>461,77</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>    |           |  |            |              | <b>4,91</b>      |              |              |               |

**Завтрак для детей, один из родителей (законных представителей) которых мобилизован в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21.09.2022 г № 647, обучающимся в 5-11 классах**

| Сборник рецептур    | Код блюда | Наименование   | Выход гр.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |               |               |
|---------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                     |           |  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккалл         |
| 423/96              | 1186      | Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)<br>Фарш п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Мука в/с / Лавровый лист / Соус томатный(блюдо): (Вода / Масло растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная 1) / Соль йодированная 1 / Масло растительное / Масло растительное / Рис / Вода | 60/30      | 40,00        | 8,67             | 13,27        | 8,35          | 187,51        |
| 472/96              | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная 1  | 150        | 19,00        | 3,30             | 4,98         | 22,06         | 146,26        |
| 646/96;699/200<br>4 | 267       | Напиток из лимона<br>Сахар песок / Лимон свежий / Вода   | 200        | 9,00         | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 98,46         |
| ТТК                 | 3147      | Булочка Золотистая<br>Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная 1 / Дрожжи прессованные / Молоко / Повидло / Масло сливочное / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок  | 50         | 9,29         | 4,18             | 4,19         | 30,19         | 175,19        |
| пп                  | 15228     | Батон в ассортименте<br>Батон  | 35         | 4,00         | 2,63             | 1,02         | 17,99         | 91,60         |
| <b>Итого:</b>       |           |  | <b>525</b> | <b>81,29</b> | <b>18,92</b>     | <b>23,48</b> | <b>103,02</b> | <b>699,02</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>    |           |  |            |              | <b>8,59</b>      |              |               |               |

## Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование  | Выход гр.  | Цена руб.     | Пищевая ценность |              |              |                 |
|------------------|-----------|---|------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|
|                  |           |   |            |               | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккалл           |
| Таб. №24/96      | 15220     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное  | 55         | 5,60          | 0,22             | 0,22         | 5,39         | 24,42           |
| 148/96           | 15830     | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная 1 / Суповой набор) | 200        | 10,00         | 10,94            | 11,88        | 12,90        | 202,26          |
| 401/96           | 12834     | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина п/ф / Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Мука в/с / Соль йодированная 1 / Томатная паста / Масло растительное  | 40/40      | 46,00         | 9,12             | 23,78        | 3,78         | 265,60          |
| ТТК              | 15260     | Каша перловая с овощами<br>Крупа перловая / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная 1 / Вода   | 150        | 13,00         | 3,65             | 15,41        | 25,18        | 254,04          |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода  | 200        | 7,40          | 0,14             | 0,05         | 12,95        | 52,81           |
| ТТК              | 19302     | Слойка с картофелем, сыром<br>Слойка с картофелем, сыром п/ф 60гр. / Яйцо свежее  | 50         | 21,19         | 3,35             | 6,42         | 14,82        | 130,50          |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35         | 3,00          | 2,66             | 0,28         | 17,22        | 82,04           |
| <b>Итого:</b>    |           |   | <b>770</b> | <b>106,19</b> | <b>30,08</b>     | <b>58,04</b> | <b>92,25</b> | <b>1 011,68</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |   |            |               | <b>7,69</b>      |              |              |                 |

## 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.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |              |               |
|------------------|-----------|---|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                  |           |   |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккалл         |
| 148/96           | 15830     | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная 1 / Суповой набор) | 200        | 10,00        | 10,94            | 11,88        | 12,90        | 202,26        |
| 401/96           | 12834     | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина п/ф / Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Мука в/с / Соль йодированная 1 / Томатная паста / Масло растительное  | 40/40      | 46,00        | 9,12             | 23,78        | 3,78         | 265,60        |
| ТТК              | 15260     | Каша перловая с овощами<br>Крупа перловая / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная 1 / Вода   | 150        | 13,00        | 3,65             | 15,41        | 25,18        | 254,04        |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода  | 200        | 7,40         | 0,14             | 0,05         | 12,95        | 52,81         |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35         | 3,00         | 2,66             | 0,28         | 17,22        | 82,04         |
| <b>Итого:</b>    |           |   | <b>665</b> | <b>79,40</b> | <b>26,51</b>     | <b>51,40</b> | <b>72,03</b> | <b>856,76</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |   |            |              | <b>6,00</b>      |              |              |               |

## Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование  | Выход гр.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |              |               |
|------------------|-----------|---|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                  |           |   |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккалл         |
| 148/96           | 15830     | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная 1 / Суповой набор) | 200        | 10,00        | 10,94            | 11,88        | 12,90        | 202,26        |
| 401/96           | 12834     | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина п/ф / Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Мука в/с / Соль йодированная 1 / Томатная паста / Масло растительное  | 40/40      | 46,00        | 9,12             | 23,78        | 3,78         | 265,60        |
| ТТК              | 15260     | Каша перловая с овощами<br>Крупа перловая / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная 1 / Вода   | 150        | 13,00        | 3,65             | 15,41        | 25,18        | 254,04        |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода  | 200        | 7,40         | 0,14             | 0,05         | 12,95        | 52,81         |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35         | 3,00         | 2,66             | 0,28         | 17,22        | 82,04         |
| <b>Итого:</b>    |           |   | <b>665</b> | <b>79,40</b> | <b>26,51</b>     | <b>51,40</b> | <b>72,03</b> | <b>856,76</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |   |            |              | <b>6,00</b>      |              |              |               |

## Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование  | Выход гр.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |             |              |               |
|------------------|-----------|---|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|                  |           |   |            |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     | Ккалл         |
| ТТК              | 17938     | Блинчики с молоком сгущ.<br>Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное  | 110/10     | 31,00        | 6,01             | 8,67        | 29,81        | 221,27        |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Сок в ассортименте 1л / Сахар песок / Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Вода | 200        | 9,00         | 0,20             | 0,04        | 19,01        | 77,20         |
| <b>Итого:</b>    |           |   | <b>320</b> | <b>40,00</b> | <b>6,21</b>      | <b>8,71</b> | <b>48,82</b> | <b>298,47</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |   |            |              | <b>4,07</b>      |             |              |               |

## Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур      | Код блюда | Наименование   | Выход     | Пищевая ценность |      |          |       |
|-----------------------|-----------|--|-----------|------------------|------|----------|-------|
|                       |           |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| <b>Холодные блюда</b> |           |  |           |                  |      |          |       |
| ТТК                   | 10837     | Салат из свежей капусты с кукурузой<br>Кукуруза консервированная / Капуста свежая п/ф очищ. / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Лимонная кислота / Соль йодированная 1 | 50        | 0,99             | 2,02 | 5,41     | 43,78 |
| ТТК                   | 15771     | Яйцо под соусом с кукурузой<br>Яйцо свежее / Соус майонезный / Кукуруза консервированная   | 0,5/10/10 | 2,93             | 7,62 | 2,29     | 89,45 |
| ТТК                   | 7094      | Салат из свежих фруктов (яблоко.апельс.)<br>Яблоко свежее / Апельсины свежее / Сахар песок   | 50        | 0,36             | 0,15 | 14,63    | 61,31 |
| <b>Первые блюда</b>   |           |  |           |                  |      |          |       |

