Согласовано
Директор МБУ "Школа № 81"
Вершинина В.В.

МЕНЮ

на 21.01.2026

МБУ "Школа № 81"

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тех.№24/96	10140	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	155	0,62	0,62	15,43	65,14
ТТК	20530	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / Творог / Сахар песок / Соус Десертный на основе ср. молочной / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода / Мука вт. / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,46	430,43
628/99г.	389	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (разовский)) / Сахар песок	200			14,97	58,19
		Итого:	485	17,91	18,78	91,84	553,75
		Итого ХЕ:				5,97	

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
Тех.№24/96	16360	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,44	0,44	12,57	54,56
ТТК	20530	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / Творог / Сахар песок / Соус Десертный на основе ср. молочной / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода / Мука вт. / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,46	430,43
ТТК	19010	Чай с сахаром П/С Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (разовский)) / Сахар песок	200			6,59	27,94
		Итого:	440	17,73	18,60	68,61	513,93
		Итого ХЕ:				5,72	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тех.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	95	0,34	0,28	8,79	38,74
ТТК	20530	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / Творог / Сахар песок / Соус Десертный на основе ср. молочной / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода / Мука вт. / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,46	430,43
628/99г.	389	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (разовский)) / Сахар песок	200			14,97	58,19
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоеная в ассортименте (полуфаб) мф.-Ср / Яйцо свежее	35	1,84	5,74	14,41	115,86
		Итого:	470	19,27	24,18	87,63	643,21
		Итого ХЕ:				7,30	

Стоимость рациона: 96,48 руб.

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тех.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	95	0,34	0,28	8,79	38,74
ТТК	20530	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / Творог / Сахар песок / Соус Десертный на основе ср. молочной / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода / Мука вт. / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,46	430,43
628/99г.	389	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (разовский)) / Сахар песок	200			14,97	58,19
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоеная в ассортименте (полуфаб) мф.-Ср / Яйцо свежее	35	1,84	5,74	14,41	115,86
		Итого:	470	19,27	24,18	87,63	643,21
		Итого ХЕ:				7,30	

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тех.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	95	0,34	0,28	8,79	38,74
ТТК	20530	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / Творог / Сахар песок / Соус Десертный на основе ср. молочной / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода / Мука вт. / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,46	430,43
628/99г.	389	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (разовский)) / Сахар песок	200			14,97	58,19
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоеная в ассортименте (полуфаб) мф.-Ср / Яйцо свежее	35	1,84	5,74	14,41	115,86
		Итого:	470	19,27	24,18	87,63	643,21
		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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 143/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Запечь лук зел.репчат.петрушка) / Масло растительное / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20160	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина бк (лопатка) / Лук репчатый мф / Масло растительное / Мука вт / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	30/30	6,73	17,56	2,52	195,03
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль Корнеплоды	150	4,50	4,81	22,12	150,00
ТТК	20620	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	38,62
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Итого:	710	22,10	30,24	91,70	691,26
		Итого ХЕ:				7,65	

Стоимость рациона: 114,91 руб.

Обед для обучающихся, получающих питание за счет

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тех.№24/96	3849	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
№ 143/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Запечь лук зел.репчат.петрушка) / Масло растительное / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20460	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина бк (лопатка) / Лук репчатый мф / Масло растительное / Мука вт / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль Корнеплоды	150	4,50	4,81	22,12	150,00
ТТК	20620	Напиток из апельсинов П.С. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ГП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	30	1,83	0,16	9,84	46,86
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	38,62
		Итого:	750	22,51	39,68	102,92	858,88
		Итого ХЕ:				8,58	

Стоимость рациона: 133,65 руб.

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Тех.№24/96	3849	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
№ 143/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Запечь лук зел.репчат.петрушка) / Масло растительное / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20460	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина бк (лопатка) / Лук репчатый мф / Масло растительное / Мука вт / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль Корнеплоды	150	4,50	4,81	22,12	150,00
ТТК	20620	Напиток из апельсинов П.С. Вода / Апельсины свежие / Сахар песок	200	0,20	0,04	16,75	68,20
ГП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	30	1,83	0,16	9,84	46,86
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	38,62
		Итого:	750	22,51	39,68	102,92	858,88
		Итого ХЕ:				8,58	

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 143/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Запечь лук зел.репчат.петрушка) / Масло растительное / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
401/96	20460	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина бк (лопатка) / Лук репчатый мф / Масло растительное / Мука вт / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль Корнеплоды	150	4,50	4,81	22,12	150,00
ТТК	20620	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	38,62
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Итого:	710	22,10	39,34	91,76	911,24
		Итого ХЕ:				7,65	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Холодные блюда					
28/96	20197	Салат из свеклы с сыром и чесноком Салат из свеклы с сыром и чесноком / (Свекла мф / Сыр / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок)	80	4,34	11,82	7,01	151,79
СП рец.Мен ю 2022г.	20260	Салат Зелёный с ветчиной Салат зеленый с ветчиной (Салат Зеленый с ветчиной (Капуста пекинская / Изделия кулинарные мясные Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень (лук зел.репчат.петрушка))	75	0,64	7,88	0,81	76,73
Тех.№24/96	3849	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Первые блюда					
№ 143/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Запечь лук зел.репчат.петрушка) / Масло растительное / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол. / Перловый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
		Вторые блюда					
ТТК	20530	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / Творог / Сахар песок / Соус Десертный на основе ср. молочной / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода / Мука вт. / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное	130/20	17,29	18,16	49,46	430,43
401/96	20160	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина бк (лопатка) / Лук репчатый мф / Масло растительное / Мука вт / Соль Корнеплоды / Томатная паста в мол.	30/30	6,73	17,56	2,52	195,03
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром мф Ср / Масло растительное	55	10,87	17,67	2,12	211,34
		Гарниры и соусы					
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль Корнеплоды	150	4,50	4,81	22,12	150,00
468/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль Корнеплоды	150	5,60	5,68	35,88	218,84
		Третьи блюда					
640/96 699/0 004	1227	Напиток из апельсинов Вода / Сахар песок / Апельсины свежие	200	0,20	0,04	25,73	104,00
628/99г.	389	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (разовский)) / Сахар песок	200			14,97	58,19
		Хлеб					
ГП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Мучные изделия					
ТТК	13279	Булочка Ромашка Яйцо свежее / Мука вт / Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Сахар песок / Сахар-песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль Корнеплоды / Ванилин	50	4,60	4,94	30,55	184,16
№775/04	278	Булочка Российская Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука вт / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Молоко / Сахар песок / Мука вт / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль Корнеплоды / Ванилин	60	4,54	5,39	36,87	213,16

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производством Ирина Михайловна
Ответственный за выдачу
Сан№1.2.3685-21

Россия, 142432, Московская область, г. Черноголовка, ул.Советская, 35
E-mail: edem@rosmail.ru