



## МЕНЮ

на 11.03.2026

МБУ "Школа № 46"

**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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припуш.(капуста,морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	100	0,40	0,40	11,30	50,40
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>13,76</b>	<b>17,19</b>	<b>78,31</b>	<b>529,32</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>6,53</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.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припуш.(капуста,морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
<b>Итого:</b>			<b>476</b>	<b>14,56</b>	<b>18,36</b>	<b>78,91</b>	<b>545,45</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>6,58</b>	

**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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припуш.(капуста,морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>15,01</b>	<b>17,34</b>	<b>90,11</b>	<b>582,87</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>7,51</b>	

**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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припущ.(капуста,морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>15,01</b>	<b>17,34</b>	<b>90,11</b>	<b>582,87</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>7,51</b>	

**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
	20568	Рулет Красная птица (куриный) с овощами припущ.(капуста,морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) // Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Таб.№24/96	8952	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	103,95
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>15,01</b>	<b>17,34</b>	<b>90,11</b>	<b>582,87</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>7,51</b>	

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
82/07 ДеЛи принт	15246	Борщ из свежей капусты с картофелем Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1,55	4,11	10,25	84,23
403/96	19911	Плов из свинины (свин.лопатка) Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	10,39	21,48	39,99	394,86
	8073	Огурец солёный Огурцы соленые	35	0,31	0,04	0,66	4,24
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
<b>Итого:</b>			<b>640</b>	<b>14,15</b>	<b>25,84</b>	<b>72,90</b>	<b>580,73</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>6,08</b>	

**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
82/07 ДеЛи принт	15246	Борщ из свежей капусты с картофелем Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1,55	4,11	10,25	84,23
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80

Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
------	-----	----------------------------------	----	------	------	-------	--------

**Итого: 700 18,39 33,05 85,67 713,66**

**Итого ХЕ: 7,14**

**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
82/07 ДеЛи принт	15246	Борщ из свежей капусты с картофелем Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1,55	4,11	10,25	84,23
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ТТК	20749	Пицца Школьная с мясом прессованным Пицца Школьная с мясом прессованным: (Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	75	5,95	8,00	26,37	201,30

**Итого: 690 21,91 40,78 98,61 849,10**

**Итого ХЕ: 8,22**

**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
82/07 ДеЛи принт	15246	Борщ из свежей капусты с картофелем Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1,55	4,11	10,25	84,23
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ТТК	20749	Пицца Школьная с мясом прессованным Пицца Школьная с мясом прессованным: (Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	75	5,95	8,00	26,37	201,30

**Итого: 690 21,91 40,78 98,61 849,10**

**Итого ХЕ: 8,22**

**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
82/07 ДеЛи принт	15246	Борщ из свежей капусты с картофелем Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1,55	4,11	10,25	84,23
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
	12142	Огурец солёный Огурцы соленые	60	0,53	0,07	1,13	7,27
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

**Итого: 700 18,39 33,05 85,67 713,66**

**Итого ХЕ: 7,14**

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Холодные блюда</b>							
ТТК	19165	<b>Салат из крабовых палочек с капустой (молодая)</b> Салат из крабовых палочек с капустой (молодая): (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Капуста свежая молодая / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота)	50	3,51	5,29	2,46	71,50
29/96	2110	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> Свекла п/ф / Сыр / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок	50	2,71	7,39	4,38	94,87
№40/97	6449	<b>Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой</b> Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф)	50	0,48	2,56	2,27	34,04
Таб.№24/96	2549	<b>Десерт фруктовый (банан)</b> Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Таб.№24/96	12996	<b>Десерт фруктовый (апельсин)</b> Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	45,36
<b>Первые блюда</b>							
82/07 ДеЛи принт	15246	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1,55	4,11	10,25	84,23
<b>Вторые блюда</b>							
403/96	20425	<b>Плов из свинины (свин.лопатка)</b> Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
413/96;450/04	11406	<b>Шницель натуральный рубленый (мясо птицы,говядина)</b> Яйцо свежее / Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Сухари панировочные / Вода / Масло растительное	50	11,08	10,21	5,42	157,89
ТТК	20567	<b>Рулет Красная птица (куриный) с соусом сметан.с томат.</b> Рулет Красная птица Лада / Соус сметанный с томатом : (Вода / Мука в/с / Томатная паста в асс. / Соль йодированная)	60/30	7,20	13,73	5,72	175,22
<b>Гарниры и соусы</b>							
469/96	15763	<b>Спагетти (макароны) отварные</b> Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
510/2004	5017	<b>Каша пшеничная вязкая</b> Вода / Крупа пшеничная / Масло растительное / Соль йодированная	150	4,22	4,10	24,76	152,82
<b>Третьи блюда</b>							
628/96г.	259	<b>Чай с сахаром</b> Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
<b>Хлеб</b>							
ПП	12649	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ТТК	20251	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
<b>Мучные изделия</b>							
ТТК	7193	<b>Хачапури</b> Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная	50	7,11	6,32	20,36	166,76
ТТК	19748	<b>Пицца Школьная с мясом прессованным</b> Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,97	5,33	17,58	134,20

**Стоимость рациона: 150 руб.**

Зав.производством Дораева С. А.

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ /

СанПиН 2.3/2.1.301-20



Россия, 445043, Самарская обл. Тольятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru