



## МЕНЮ

на 12.03.2026

МБУ "Школа № 46"

**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 рецептур | Код блюда | Наименование   | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной:<br>(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              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок  | 200       |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| Таб.№24/96       | 10148     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное   | 155       | 0,62             | 0,62  | 17,52    | 78,14  |

**Итого: 505 17,91 18,78 73,96 536,51**

**Итого ХЕ: 6,16**

**Завтрак 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   |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной:<br>(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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок  | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| Таб.№24/96       | 8074      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее   | 75        | 0,30             | 0,30  | 7,35     | 33,30  |

**Итого: 425 17,59 18,46 71,77 529,91**

**Итого ХЕ: 5,98**

**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   |
| ТТК              | 16328     | Бутерброд с сыром<br>Сыр / Батон Умница  | 20/17     | 6,15             | 6,69  | 8,65     | 119,39 |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной:<br>(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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок  | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| Таб.№24/96       | 8074      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее   | 75        | 0,30             | 0,30  | 7,35     | 33,30  |

**Итого: 462 23,73 25,15 80,42 649,30**

**Итого ХЕ: 6,70**

**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   |
| ТТК              | 16328     | Бутерброд с сыром<br>Сыр / Батон Умница  | 20/17     | 6,15             | 6,69  | 8,65     | 119,39 |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной:<br>(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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок  | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |

|            |      |  |    |      |      |      |       |
|------------|------|--|----|------|------|------|-------|
| Таб.№24/96 | 8074 | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
|------------|------|--|----|------|------|------|-------|

**Итого: 462 23,73 25,15 80,42 649,30**  
**Итого ХЕ: 6,70**

**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   |
| ТТК              | 16328     | Бутерброд с сыром<br>Сыр / Батон Умница   | 20/17     | 6,15             | 6,69  | 8,65     | 119,39 |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной: (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 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| Таб.№24/96       | 8074      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее  | 75        | 0,30             | 0,30  | 7,35     | 33,30  |

**Итого: 462 23,73 25,15 80,42 649,30**  
**Итого ХЕ: 6,70**

**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   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 4,83             | 4,41 | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 19852     | Котлеты Сочные<br>Котлеты "Сочные" / Масло растительное   | 50        | 7,50             | 7,50 | 2,50     | 107,50 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная   | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 200       |                  |      | 6,99     | 27,94  |
| ПП               | 365       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 25        | 1,90             | 0,20 | 12,30    | 58,60  |

**Итого: 625 17,53 17,09 59,72 462,79**  
**Итого ХЕ: 4,98**

**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<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист  | 200       | 4,83             | 4,41 | 15,87    | 122,49 |
| ТТК              | 20467     | Котлеты Сочные с соусом томатным<br>Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 50/40     | 7,88             | 9,52 | 4,97     | 137,08 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная  | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |
| Таб №24/96       | 1888      | Огурец солёный<br>Огурцы соленые   | 20        | 0,16             | 0,02 | 0,34     | 2,18   |
| 646/96;699/2004  | 1227      | Напиток из апельсинов<br>Вода / Сахар песок / Апельсины свежие   | 200       | 0,20             | 0,04 | 25,73    | 104,08 |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28             | 0,24 | 14,76    | 70,32  |
| ТТК              | 20682     | Печенье сдобное по-домашнему 24гр<br>Печенье сдобное по-домашнему  | 24        | 1,65             | 6,30 | 13,50    | 117,30 |

**Итого: 714 20,30 25,51 97,23 699,71**  
**Итого ХЕ: 8,10**

Стоимость рациона: 114,91 руб.

**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   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 4,83             | 4,41 | 15,87    | 122,49 |

|                     |       |  |       |      |      |       |        |
|---------------------|-------|--|-------|------|------|-------|--------|
| ТТК                 | 20467 | Котлеты Сочные с соусом томатным<br>Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 50/40 | 7,88 | 9,52 | 4,97  | 137,08 |
| 472/96              | 549   | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная  | 150   | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| 646/96;699/20<br>04 | 1227  | Напиток из апельсинов<br>Вода / Сахар песок / Апельсины свежие   | 200   | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 104,08 |
| ПП                  | 420   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 30    | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32  |

**Итого: 670 18,49 19,19 83,39 580,23**

**Итого ХЕ: 6,95**

**Стоимость рациона: 101,91 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   |
| 138/96              | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист  | 200       | 4,83             | 4,41 | 15,87    | 122,49 |
| ТТК                 | 20467     | Котлеты Сочные с соусом томатным<br>Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 50/40     | 7,88             | 9,52 | 4,97     | 137,08 |
| 472/96              | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная  | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |
| 646/96;699/20<br>04 | 1227      | Напиток из апельсинов<br>Вода / Сахар песок / Апельсины свежие   | 200       | 0,20             | 0,04 | 25,73    | 104,08 |
| ПП                  | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28             | 0,24 | 14,76    | 70,32  |

**Итого: 670 18,49 19,19 83,39 580,23**

**Итого ХЕ: 6,95**

**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<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист  | 200       | 4,83             | 4,41 | 15,87    | 122,49 |
| ТТК                 | 20467     | Котлеты Сочные с соусом томатным<br>Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 50/40     | 7,88             | 9,52 | 4,97     | 137,08 |
| 472/96              | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная  | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |
| Таб №24/96          | 1888      | Огурец солёный<br>Огурцы соленые   | 20        | 0,16             | 0,02 | 0,34     | 2,18   |
| 646/96;699/20<br>04 | 1227      | Напиток из апельсинов<br>Вода / Сахар песок / Апельсины свежие   | 200       | 0,20             | 0,04 | 25,73    | 104,08 |
| ПП                  | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 30        | 2,28             | 0,24 | 14,76    | 70,32  |
| ТТК                 | 20682     | Печенье сдобное по-домашнему 24гр<br>Печенье сдобное по-домашнему  | 24        | 1,65             | 6,30 | 13,50    | 117,30 |

**Итого: 714 20,30 25,51 97,23 699,71**

**Итого ХЕ: 8,10**

**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            | 6604      | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие  | 140   | 2,10             | 0,70  | 29,40    | 132,30 |
|                       | 9386      | Салат из свежих помидоров с луком<br>Салат из свежих помидоров с луком: (Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная)) | 50    | 0,57             | 2,55  | 2,82     | 36,51  |
| №71/2004              | 129       | Винегрет овощной<br>Картофель п/ф / Капуста квашеная / Огурцы соленые / Свекла п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная                              | 100   | 1,63             | 10,04 | 8,38     | 130,40 |

|                      |       |   |     |      |      |      |       |
|----------------------|-------|---|-----|------|------|------|-------|
| Сб.рец.Москва 2022г. | 20015 | <b>Салат из сельдерея с яблоком</b><br>Салат из сельдерея с яблоком: (Сельдерей(стебель) / Яблоко свежее / Масло растительное / Лимон свежий / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная) | 50  | 0,04 | 3,51 | 0,32 | 33,06 |
| ТТК                  | 5680  | <b>Салат "Прелесть" (морковь,яблоко,курага,зелень)</b><br>Морковь свежая п/ф / Яблоко свежее / Курага / Сахар песок / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Сахар песок                                 | 60  | 0,89 | 0,12 | 9,30 | 41,84 |
| Таб.№24/96           | 12996 | <b>Десерт фруктовый (апельсин)</b><br>Апельсины свежие  | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 45,36 |
| Таб.№24/96           | 13089 | <b>Десерт фруктовый (киви)</b><br>Киви  | 80  | 0,64 | 0,32 | 6,48 | 31,36 |

### Первые блюда

|        |     |  |     |      |      |       |        |
|--------|-----|--|-----|------|------|-------|--------|
| 138/96 | 169 | <b>Суп картофельный с горохом</b><br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
|--------|-----|--|-----|------|------|-------|--------|

### Вторые блюда

|        |       |   |        |       |       |       |        |
|--------|-------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК    | 20018 | <b>Блинчики Домашние с молоком сгущ.</b><br>Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное   | 180/30 | 10,82 | 15,36 | 56,42 | 407,15 |
| 387/96 | 13024 | <b>Печень по-строгановски</b><br>Печень говяжья / Соус сметанный: (Вода / Мука в/с / Соль йодированная) / Масло растительное / Соль йодированная  | 40/40  | 13,32 | 9,43  | 6,21  | 162,99 |
| ТТК    | 20467 | <b>Котлеты Сочные с соусом томатным</b><br>Котлеты "Сочные" / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 50/40  | 7,88  | 9,52  | 4,97  | 137,08 |

### Гарниры и соусы

|        |       |  |     |      |      |       |        |
|--------|-------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 472/96 | 549   | <b>Картофельное пюре</b><br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная   | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| 482/96 | 18755 | <b>Капуста свежая тушеная</b><br>Капуста свежая тушеная: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Соль йодированная / Лавровый лист / Лимонная кислота) | 180 | 4,48 | 6,50 | 19,35 | 153,81 |

### Третьи блюда

|          |     |  |     |  |  |       |       |
|----------|-----|--|-----|--|--|-------|-------|
| 628/96г. | 259 | <b>Чай с сахаром</b><br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 |  |  | 14,97 | 66,18 |
|----------|-----|--|-----|--|--|-------|-------|

### Хлеб

|     |       |  |    |      |      |      |       |
|-----|-------|--|----|------|------|------|-------|
| ПП  | 12649 | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб в ассортименте | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
| ТТК | 20251 | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной            | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,62 |

### Мучные изделия

|     |       |  |    |      |      |       |        |
|-----|-------|--|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 14146 | <b>Бантик с начинкой в ассортименте</b><br>Бантик с начинкой в ассортименте : (Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Начинка термост.Веста в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Масло сливочное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное)   | 75 | 5,85 | 5,40 | 43,11 | 244,44 |
| ТТК | 20357 | <b>Ватрушка с творогом (обезж)</b><br>Ватрушка с творогом (обезж): (Тесто дрожжевое для ватрушек,расстегаев: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш творожный (обезж): (Яйцо свежее / Творог оригинальный обезжиренный / Сахар песок / Мука в/с / Ванилин) / Мука в/с / Масло растительное) | 75 | 5,06 | 2,61 | 31,68 | 170,43 |

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства Дорая С. А.

Ответственный за питание  
СанПин 2.3/2.1.0598-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru