



## МЕНЮ

на 13.03.2026

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
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
ТТК	20371	Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр	100	2,80	2,50	11,00	77,70
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>16,15</b>	<b>16,78</b>	<b>74,72</b>	<b>520,74</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>6,23</b>	

**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
Таб №25/96	4937	Сыр порционный Сыр	10	2,44	3,10		37,66
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51
ТТК	20371	Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр	100	2,80	2,50	11,00	77,70
<b>Итого:</b>			<b>495</b>	<b>13,77</b>	<b>14,75</b>	<b>67,01</b>	<b>462,17</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>5,58</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
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
ТТК	20371	Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр	100	2,80	2,50	11,00	77,70
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
<b>Итого:</b>			<b>625</b>	<b>16,71</b>	<b>17,22</b>	<b>86,89</b>	<b>575,62</b>
<b>Итого ХЕ:</b>						<b>7,24</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
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12

628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
ТТК	20371	Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр	100	2,80	2,50	11,00	77,70
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88

**Итого: 625 16,71 17,22 86,89 575,62**  
**Итого ХЕ: 7,24**

**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
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Вода / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	15227	Батон в ассортименте Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,77
ТТК	20371	Снежок 2,5% Стак.100гр Снежок 2,5% Стак.100гр	100	2,80	2,50	11,00	77,70
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88

**Итого: 625 16,71 17,22 86,89 575,62**  
**Итого ХЕ: 7,24**

**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
120/96	231	Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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 асс. / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/10	1,80	10,81	7,72	135,37
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха, с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0,08	0,01	15,21	61,25
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

**Итого: 590 24,37 24,76 71,79 608,94**  
**Итого ХЕ: 5,98**

**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
120/96	231	Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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 асс. / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/10	1,80	10,81	7,72	135,37
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха, с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
Таб №24/96	1888	Огурец солёный Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,18
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
687/96	1038	Пирожок с яблоками Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш яблочный: (Яблоко свежее / Сахар песок) / Мука в/с / Масло растительное	75	4,62	1,88	37,44	185,16

**Итого: 675 28,57 26,68 115,32 817,14**  
**Итого ХЕ: 9,61**

**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
120/96	231	Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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 асс. / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/10	1,80	10,81	7,72	135,37
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха, с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
687/96	1038	Пирожок с яблоками Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш яблочный: (Яблоко свежее / Сахар песок) / Мука в/с / Масло растительное	75	4,62	1,88	37,44	185,16
Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95

**Итого: 745 28,77 26,93 124,25 855,91**

**Итого ХЕ: 10,35**

**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
120/96	231	Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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 асс. / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/10	1,80	10,81	7,72	135,37
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха, с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
687/96	1038	Пирожок с яблоками Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш яблочный: (Яблоко свежее / Сахар песок) / Мука в/с / Масло растительное	75	4,62	1,88	37,44	185,16
Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95

**Итого: 745 28,77 26,93 124,25 855,91**

**Итого ХЕ: 10,35**

**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
120/96	231	Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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 асс. / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/10	1,80	10,81	7,72	135,37
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха, с маслом Пельмени "МБ" с курицей (Кроха) / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	20,21	13,70	34,10	342,00
Таб №24/96	1888	Огурец солёный Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,18
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

687/96	1038	Пирожок с яблоками Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш яблочный: (Яблоко свежее / Сахар песок) / Мука в/с / Масло растительное	75	4,62	1,88	37,44	185,16
--------	------	--	----	------	------	-------	--------

**Итого:** 675 28,57 26,68 115,32 817,14  
**Итого ХЕ:** 9,61

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

**Холодные блюда**

ТТК	7268	Салат из крабовых палочек с рисом Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Рис / Соль йодированная)	50	2,06	7,87	3,77	94,15
49/2013	18515	Салат "Ароматный" Капуста свежая молодая / Огурец свежий д/с / Масло растительное / Вода / Соль пищевая / Лимонная кислота	60	0,27	6,03	0,73	58,25
64/97	10445	Салат из квашенной капусты с луком зел. Капуста квашенная / Лук зеленый / Сахар песок / Масло растительное	80	1,80	4,05	7,20	72,45
Таб.№24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Таб.№24/96	5584	Десерт фруктовый (киви) Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,20

**Первые блюда**

120/96	231	Щи из свежей капусты с картофелем, с соусом 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 асс. / Лавровый лист) / Соус в ассортименте на основе растительного масла	200/10	1,80	10,81	7,72	135,37
--------	-----	---	--------	------	-------	------	--------

**Вторые блюда**

ТТК	19353	Пельмени отварные с курицей, с маслом Пельмени отварные с курицей, с маслом : (Пельмени МБ с курицей Кроха / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист)	200	22,45	15,51	38,22	382,34
303/96, акт от 29,11,18г.	18880	Рыба горбуша припущенная СМ/Р Горбуша ПБГ / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная	40	1,14	0,35	0,25	8,71
ТТК	7259	Котлета натуральная рубленая из цыплят Яйцо свежее / Котлетное мясо птицы / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	8,22	18,30	10,56	239,82

**Гарниры и соусы**

ТТК	6527	Рис оригинальный Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	4,30	6,18	41,84	240,18
463/96, таб№4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91

**Третьи блюда**

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

**Хлеб**

пп	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
пп	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43

**Мучные изделия**

ТТК	10792	Булочка сахарная Мука в/с / Вода / Сахар песок / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,55	3,06	34,59	184,10
ТТК	175	Плюшка Московская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,25	3,19	31,17	170,39

**Стоимость рациона: 150 руб.**

Зав.производством Дораева С. А.

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ /  
СанПиН 2.3/2.1.3593-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru