



МЕНЮ

на 25.03.2026

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 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 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| Таб.№24/96 | 10148 | Десерт фруктовый (яблоко) 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 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 Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| Таб.№24/96 | 8074 | Десерт фруктовый (яблоко) 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 Сыр / Батон Умница | 20/17 | 6,15 | 6,69 | 8,65 | 119,39 |
| ТТК | 20538 | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным 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 Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| Таб.№24/96 | 8074 | Десерт фруктовый (яблоко) 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 Сыр / Батон Умница | 20/17 | 6,15 | 6,69 | 8,65 | 119,39 |
| ТТК | 20538 | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным 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 Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |

| | | | | | | | |
|------------|------|--|----|------|------|------|-------|
| Таб.№24/96 | 8074 | Десерт фруктовый (яблоко) 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 Сыр / Батон Умница | 20/17 | 6,15 | 6,69 | 8,65 | 119,39 |
| ТТК | 20538 | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженой: (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 Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| Таб.№24/96 | 8074 | Десерт фруктовый (яблоко) 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 |
| 82/07 ДеЛи принт | 240 | Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,94 | 10,76 | 11,39 | 150,16 |
| ТТК | 19887 | Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная | 40/150 | 14,75 | 14,78 | 42,02 | 360,08 |
| | 315 | Чай без сахара Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) | 200 | | | | |
| ПП | 12649 | Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |

Итого: 620 18,21 25,70 63,25 557,12
Итого ХЕ: 5,27

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 | 240 | Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,94 | 10,76 | 11,39 | 150,16 |
| ТТК | 18867 | Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 50/150 | 17,41 | 15,61 | 41,89 | 377,70 |
| Таб №24/96 | 1894 | Огурец солёный Огурцы соленые | 30 | 0,27 | 0,03 | 0,57 | 3,63 |
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной) | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| ПП | 420 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |

Итого: 670 21,90 26,64 78,31 640,61
Итого ХЕ: 6,53

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 |
| 82/07 ДеЛи принт | 240 | Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,94 | 10,76 | 11,39 | 150,16 |
| ТТК | 18867 | Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 50/150 | 17,41 | 15,61 | 41,89 | 377,70 |
| Таб №24/96 | 1894 | Огурец солёный Огурцы соленые | 30 | 0,27 | 0,03 | 0,57 | 3,63 |

| | | | | | | | |
|------------------|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной) | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| ПП | 420 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Таб.№24/96 | 5769 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,19 |
| Итого: | | | 745 | 22,20 | 26,87 | 86,04 | 674,80 |
| Итого ХЕ: | | | | | | | 7,17 |

Стоимость рациона: 133,65 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 |
| 82/07 ДеЛи принт | 240 | Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,94 | 10,76 | 11,39 | 150,16 |
| ТТК | 18867 | Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 50/150 | 17,41 | 15,61 | 41,89 | 377,70 |
| Таб №24/96 | 1894 | Огурец солёный Огурцы соленые | 30 | 0,27 | 0,03 | 0,57 | 3,63 |
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной) | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| ПП | 420 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Таб.№24/96 | 5769 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,19 |
| Итого: | | | 745 | 22,20 | 26,87 | 86,04 | 674,80 |
| Итого ХЕ: | | | | | | | 7,17 |

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 |
| 82/07 ДеЛи принт | 240 | Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,94 | 10,76 | 11,39 | 150,16 |
| ТТК | 18867 | Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 50/150 | 17,41 | 15,61 | 41,89 | 377,70 |
| Таб №24/96 | 1894 | Огурец солёный Огурцы соленые | 30 | 0,27 | 0,03 | 0,57 | 3,63 |
| ТТК | 20528 | Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной) | 200 | | | 9,70 | 38,80 |
| ПП | 420 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Итого: | | | 670 | 21,90 | 26,64 | 78,31 | 640,61 |
| Итого ХЕ: | | | | | | | 6,53 |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|--|-------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Холодные блюда | | | | | | | |
| Сб.рец.Москв а 2022г. | 2008 | Салат Зелёный с ветчиной (изд.прес,капуста пекин,огурец св.) Салат Зелёный с ветчиной (изд.прес,капуста пекин,огурец св.): (Капуста пекинская / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка)) | 50 | 0,43 | 5,25 | 0,54 | 51,15 |
| ТТК | 19165 | Салат из крабовых палочек с капустой (молодая) 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 |
| ТТК | 20483 | Салат из моркови с изюмом и маслом растительным Салат из моркови с изюмом и маслом растительным: (Морковь свежая молодая / Изюм / Сахар песок / Масло растительное) | 75 | 0,27 | 3,79 | 13,29 | 88,40 |

| | | | | | | | |
|------------|------|---|-----|------|------|-------|--------|
| 36/97 | 5934 | Салат из свежих огурцов с салатной заправкой Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) | 50 | 0,29 | 2,52 | 1,29 | 29,00 |
| Таб.№24/96 | 2375 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 56,70 |
| Таб.№24/96 | 6686 | Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 113,40 |

Первые блюда

| | | | | | | | |
|------------------|-----|---|--------|------|-------|-------|--------|
| 82/07 ДеЛи принт | 240 | Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом 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) / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 200/10 | 1,94 | 10,76 | 11,39 | 150,16 |
|------------------|-----|---|--------|------|-------|-------|--------|

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-------|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 18867 | Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 50/150 | 17,41 | 15,61 | 41,89 | 377,70 |
| | 13177 | Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное | 55 | 10,97 | 17,67 | 2,12 | 211,36 |
| 454/04 | 14131 | Котлета по-хлыновски Котлета по-хлыновски: (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Картофель п/ф / Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная) | 50 | 9,08 | 9,74 | 4,70 | 142,78 |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|-------------------|-------|---|-----|------|------|-------|--------|
| 205/07 ДеЛи принт | 16493 | Макаронны отварные с овощами Макаронны отварные с овощами : (Макаронные изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс.) | 150 | 5,15 | 6,58 | 32,24 | 208,73 |
| 510/2004 | 5017 | Каша пшеничная вязкая Вода / Крупа пшеничная / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 4,22 | 4,10 | 24,76 | 152,82 |

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 | 1202 | Булочка Десертная (повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная | 50 | 3,90 | 3,72 | 32,17 | 177,76 |
| ТТК | 14045 | Булочка с помадкой Мука в/с / Вода / Помадка сахарная Фондант / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Масло растительное | 50 | 3,39 | 2,36 | 35,24 | 175,76 |

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства Дороева Э.А.

Ответственный за питание _____ /
СанПиН 2.3/2.1.3596-20



Россия, 445043, Самарская обл., Б.Гольяты, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru