

МЕНЮ

на 11.09.2026

МБУ "Школа № 43"

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
Таб. №24/96	8995	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	85	0,34	0,34	9,60	42,82
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Итого:			555	16,38	15,29	87,33	552,45
Итого ХЕ:						7,28	

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
Таб. 24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Итого:			540	16,12	15,19	81,60	533,89
Итого ХЕ:						6,80	

Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб. №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20884	Сдоба оригинальная Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29,00	147,25
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Итого:			610	19,15	17,56	116,90	702,24
Итого ХЕ:						9,74	

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. №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20884	Сдоба оригинальная Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29,00	147,25
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 610 19,15 17,56 116,90 702,24

Итого ХЕ: 9,74

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. №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20884	Сдоба оригинальная Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29,00	147,25
Таб №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 610 19,15 17,56 116,90 702,24

Итого ХЕ: 9,74

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену, ОБЗ с 1 по 4 класс, 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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп, петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
418/96	20873	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины: (Яйцо свежее / Фарш мясной категории Б / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная) / 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)	70/20	8,05	20,91	11,43	266,13
200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	20758	Печенье Курабье 20гр. для дет. питания Печенье Курабье для дет. питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

Итого: 705 18,40 30,52 93,55 722,52

Итого ХЕ: 7,80

**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
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20872	Зразы рубленые из говядины Яйцо свежее / Фарш мясной категории Б / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль	70	7,86	19,90	10,19	251,29
200/96	8972	Картофель отварной Картофель п/ф	100	2,08	0,42	16,92	79,78
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			600	14,65	25,19	60,88	528,80
Итого ХЕ:						5,07	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
418/96	20873	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины : (Яйцо свежее / Фарш мясной категории Б / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная) / 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)	70/20	8,05	20,91	11,43	266,13
200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	20758	Печенье Курабье 20гр.для дет.питания Печенье Курабье для дет питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого:			705	18,40	30,52	93,55	722,52
Итого ХЕ:						7,80	

Стоимость рациона: 114,91 руб.

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТАБ №24/96	5167	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	80	0,50	0,50	12,81	57,74
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
418/96	20873	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины : (Яйцо свежее / Фарш мясной категории Б / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная) / 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)	70/20	8,05	20,91	11,43	266,13
200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого:			765	17,50	27,02	93,36	686,66
Итого ХЕ:						7,78	

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
ТАБ №24/96	5167	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	80	0,50	0,50	12,81	57,74
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
418/96	20873	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины: (Яйцо свежее / Фарш мясной категории Б / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная) / 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)	70/20	8,05	20,91	11,43	266,13
200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого:			765	17,50	27,02	93,36	686,66
Итого ХЕ:						7,78	

**Полдник для обучающихся 1-4 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	13514	Чай ягодный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	14142	Булочка Фруктовая с маком (изюм,повидло) Булочка Фруктовая с маком (изюм,повидло): (Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Масло растительное / Изюм / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Мак семена)	75	6,29	6,51	44,37	261,23
Итого:			275	6,43	6,56	57,32	314,04
Итого ХЕ:						4,78	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
ТТК	7847	Салат из крабовых палочек с капустой Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота	40	2,95	4,24	2,34	59,33
Таб.№24/96	6114	Огурец свежий Огурец свежий	60	0,43	0,06	1,16	6,90
Сб.реп.Москва	2013	Салат Цада Салат Цада: (Картофель п/ф / Огурцы соленые / Фасоль в асс. / П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Чеснок / Соль йодированная)	50	3,36	4,86	6,61	83,67
	20043	Салат из свежей капусты с кукурузой Салат из свежей капусты с кукурузой : (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Кукуруза консервированная / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)	100	1,98	4,04	10,82	87,56
58/13	7352	Салат из моркови с чесноком и соусом Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок	100	1,55	10,14	6,60	123,86
Таб.№24/96	9403	Десерт фруктовый (арбуз) Арбуз св.	100	6,70	1,10	64,40	294,30
ТАБ №24/96	5167	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	80	0,50	0,50	12,81	57,74

Первые блюда

№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
----------	------	--	-----	------	------	-------	-------

Вторые блюда

ТТК	18073	Котлета куриная "Пожарская" Яйцо свежее / Котлетное мясо птицы / Хлеб пшеничный / Молоко / Сухари панировочные / Масло сливочное / Соль йодированная	50	7,93	5,78	6,66	110,38
-----	-------	---	----	------	------	------	--------

№2 от 07,10,2019г.	17135	Голубцы ленивые куриные Голубцы ленивые с мясом курицы / Масло растительное	50	6,00	7,40	3,00	102,58
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36
ТТК	17928	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное	135/15	7,57	10,87	38,11	280,57
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

Гарниры и соусы

200/96	8972	Картофель отварной Картофель п/ф	100	2,08	0,42	16,92	79,78
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
465/96;511/3/04	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14

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	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
----	-----	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

Мучные изделия

ТТК	624	Плюшка Московская Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	100	8,49	6,37	62,34	340,65
ТТК	18090	Плетёнка Плетёнка: (Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Мука в/с / Соль йодированная / Масло растительное)	40	3,20	5,14	23,24	151,98
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

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства Ильясова В.Р.

Ответственный за питание
СанПин 2.3/4.3.580.20



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

E-mail: eda0910@mail.ru