



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 43"

Серегеева Ирина Станиславовна

МЕНЮ

на 21.09.2026

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	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
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
Таб. №25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
Итого:			545	15,83	17,25	74,68	523,59
Итого ХЕ:						6,22	

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	11422	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	33,30
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
Таб. №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Итого:			525	14,59	15,68	71,86	493,22
Итого ХЕ:						5,99	

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	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95
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
Таб. №25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Итого:			545	15,83	17,16	73,78	519,18
Итого ХЕ:						6,15	

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	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95
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

Таб. №25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51

Итого: 545 15,83 17,16 73,78 519,18
Итого ХЕ: 6,15

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб. №24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95
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
Таб. №25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51

Итого: 545 15,83 17,16 73,78 519,18
Итого ХЕ: 6,15

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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20960	Изделие кулинарное мясное Крокетбол с соусом Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / 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)	60/30	8,60	25,08	1,85	267,52
200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	13487	Булочка Загадка Булочка "Загадка": (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак	30	2,87	1,21	19,72	101,25
Пром	6600	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36

Итого: 735 21,68 31,64 106,81 805,00
Итого ХЕ: 8,90

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	19743	Изделие кулинарное мясное Крокетбол запеченное Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / Томатная паста в асс. / Соус для детей в асс.	60	7,04	19,80	0,19	207,12
200/96	8972	Картофель отварной Картофель п/ф	100	2,08	0,42	16,92	79,78
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 585 13,19 24,63 57,40 510,33
Итого ХЕ: 4,78

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20960	Изделие кулинарное мясное Крокетбол с соусом Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / 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)	60/30	8,60	25,08	1,85	267,52
200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	13487	Булочка Загадка Булочка "Загадка": (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак	30	2,87	1,21	19,72	101,25
Пром	6600	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36
Итого:			735	21,68	31,64	106,81	805,00
Итого ХЕ:						8,90	

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20960	Изделие кулинарное мясное Крокетбол с соусом Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / 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)	60/30	8,60	25,08	1,85	267,52
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	1095	Плетёнка Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Мука в/с / Соль йодированная / Масло растительное	80	6,40	10,27	46,48	303,95
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого:			765	23,68	46,78	123,64	1 016,60
Итого ХЕ:						10,30	

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20960	Изделие кулинарное мясное Крокетбол с соусом Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / 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)	60/30	8,60	25,08	1,85	267,52
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	1095	Плетёнка Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Мука в/с / Соль йодированная / Масло растительное	80	6,40	10,27	46,48	303,95

	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
--	------	----------------------------------	----	------	------	-------	--------

Итого: 765 23,68 46,78 123,64 1 016,60

Итого ХЕ: 10,30

Полдник для обучающихся 1-4 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
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	10024	Шарлотка Шарлотка: (Яйцо свежее / Яблоко свежее местное / Мука в/с / Сахар песок)	50	4,25	2,50	26,51	145,54

Итого: 250 4,37 2,55 42,92 212,07

Итого ХЕ: 3,58

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	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
ТТК	11629	Салат "Сerpень" Огурцы соленые / Фасоль в асс. / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Соль йодированная	100	1,10	2,58	3,30	40,82
40/97	10563	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой 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)	60	0,58	3,07	2,72	40,83
ТТК	7913	Салат из свежей капусты со сладким перцем Салат из свежей капусты со сладким перцем: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Перец болгарский св. / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота)	50	0,89	2,03	4,77	40,91
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	9199	Дыня свежая Дыня св.	100	0,78	0,39	9,62	45,11
ТТК	6775	Слива свежая Слива свежая	100	0,80	0,30	9,90	45,50

Первые блюда

№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
----------	-----	--	-----	------	------	-------	-------

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
ТТК	20960	Изделие кулинарное мясное Крокетбол с соусом томатным Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / 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)	60/30	8,60	25,08	1,85	267,52
	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
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09

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
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57

Мучные изделия

ТТК	13445	Булочка Косичка с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло	80	7,24	3,41	54,23	276,57
ТТК	10164	Булочка с кунжутом Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	4,31	1,17	28,26	140,81
ТТК	5100	Булочка Загадка Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена	50	4,77	2,02	32,87	168,74

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства Ильясов В. Р.

Ответственный за питание _____ /



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

E-mail: eda0910@mail.ru