



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 43"

Сергеева Ирина Станиславовна

МЕНЮ

на 15.10.2026

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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	20851	Котлета рубленая с соусом томатным Вода / 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) / Фарш мясной категории Б / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная	50/50	6,85	18,61	10,36	236,34
№464/04;508/3/2004	13593	Каша пшенная рассыпчатая Вода / Крупа пшено / Масло растительное / Соль йодированная	150	6,71	5,54	38,64	231,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого:			530	18,86	26,20	111,07	761,83
Итого ХЕ:						9,26	

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ТТК	20850	Котлета рубленая Фарш мясной категории Б / Вода / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,37	13,53	7,27	176,30
№464/04;508/3/2004	13593	Каша пшенная рассыпчатая Вода / Крупа пшено / Масло растительное / Соль йодированная	150	6,71	5,54	38,64	231,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			470	17,62	21,04	103,06	678,35
Итого ХЕ:						8,59	

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

Сборник рецептов	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
ТТК	20851	Котлета рубленая с соусом томатным Вода / 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) / Фарш мясной категории Б / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная	50/50	6,85	18,61	10,36	236,34
№464/04;508/3/2004	13593	Каша пшенная рассыпчатая Вода / Крупа пшено / Масло растительное / Соль йодированная	150	6,71	5,54	38,64	231,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого:			595	18,76	26,44	116,52	785,39
Итого ХЕ:						9,71	

Стоимость рациона: 95,46 руб.

Завтрак 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
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
ТТК	20851	Котлета рубленая с соусом томатным Вода / 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) / Фарш мясной категории Б / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная	50/50	6,85	18,61	10,36	236,34
№464/04;508/3/2004	13593	Каша пшенная рассыпчатая Вода / Крупа пшено / Масло растительное / Соль йодированная	150	6,71	5,54	38,64	231,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

Итого: 595 18,76 26,44 116,52 785,39

Итого ХЕ: 9,71

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	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
ТТК	20851	Котлета рубленая с соусом томатным Вода / 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) / Фарш мясной категории Б / Хлеб в ассортименте / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная	50/50	6,85	18,61	10,36	236,34
№464/04;508/3/2004	13593	Каша пшенная рассыпчатая Вода / Крупа пшено / Масло растительное / Соль йодированная	150	6,71	5,54	38,64	231,26
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	16640	Пряники в асс. 30 г. Пряники в асс.	30	1,50	1,65	22,50	110,85
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

Итого: 595 18,76 26,44 116,52 785,39

Итого ХЕ: 9,71

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену, ОВЗ 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
62/97	6706	Салат из свежей капусты Салат из свежей капусты: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)	85	1,32	4,28	7,99	75,76
№ 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
№769/04	11807	Булочка Домашняя Булочка Домашняя: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная)	30	2,36	3,87	18,52	118,35
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

Итого: 750 22,03 41,60 110,36 904,02

Итого ХЕ: 9,20

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
62/97	6706	Салат из свежей капусты Салат из свежей капусты: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)	85	1,32	4,28	7,99	75,76
№ 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
403/96	19911	Плов из свинины (свин.лопатка) Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	10,39	21,48	39,99	394,86
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

Итого: 705 17,18 30,71 89,38 702,65

Итого ХЕ: 7,45

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
62/97	6706	Салат из свежей капусты Салат из свежей капусты: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)	85	1,32	4,28	7,99	75,76
№ 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
№769/04	11807	Булочка Домашняя Булочка Домашняя: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная)	30	2,36	3,87	18,52	118,35
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

Итого: 750 22,03 41,60 110,36 904,02

Итого ХЕ: 9,20

Стоимость рациона: 114,91 руб.

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
62/97	6706	Салат из свежей капусты Салат из свежей капусты: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)	85	1,32	4,28	7,99	75,76
№ 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	7193	Хачапури Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная	50	7,11	6,32	20,36	166,76
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 775 27,16 44,09 114,66 964,15

Итого ХЕ: 9,56

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
62/97	6706	Салат из свежей капусты Салат из свежей капусты: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)	85	1,32	4,28	7,99	75,76
№ 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
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный	200			9,70	38,80
ТТК	7193	Хачапури Яйцо свежее / Мука в/с / Сыр / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная	50	7,11	6,32	20,36	166,76
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 775 27,16 44,09 114,66 964,15
Итого ХЕ: 9,56

**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
	315	Чай без сахара Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))	200				
ТТК	20967	Эчпочмак Яйцо свежее / Мука в/с / Картофель п/ф / Фарш мясной категории Б / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Вода / Молоко / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Сахар песок /	75	5,88	12,51	21,49	222,04

Итого: 275 5,88 12,51 21,49 222,04
Итого ХЕ: 1,79

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
124 Тольятти 2013	7848	Салат из крабовых палочек с рисом Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Рис / Соль йодированная	40	1,64	6,30	3,01	75,30
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
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
71/2004	481	Винегрет овощной Картофель п/ф / Капуста квашеная / Огурцы соленые / Свекла п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	50	0,82	5,02	4,19	65,22
Таб.№24/96	8951	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,94
Таб.№24/96	9403	Десерт фруктовый (арбуз) Арбуз св.	100	6,70	1,10	64,40	294,30

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	20290	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	160	25,60	14,96	33,12	369,50
ТТК	16722	Сырники из творога с молоком сгущ. Сырники из творога 114г. / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	1,45	5,71	11,21	102,08
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 56гр. / Масло растительное	50	9,30	7,10	8,50	135,10

436/96	15458	Цыплята запеченные Цыплята бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Масло растительное	75	17,67	18,21		234,59
ТТК	16856	Наггетсы куриные рубленые Наггетсы куриные рубленые п/ф 51г. / Масло растительное	45	9,38	9,50	2,02	131,10

Гарниры и соусы

111/07 ДеЛи принт	14066	Картофель тушеный с луком и томатом Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная	100	2,28	2,38	17,78	101,66
469/96:516/3/ 04	1669	Макаронные отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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

Третьи блюда

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

Мучные изделия

ТТК №5,13	1110	Сырная палочка Ййцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	6,35	4,90	24,39	167,06
ТТК	10164	Булочка с кунжутом Ййцо 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	5295	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	50	4,31	1,87	29,72	152,95

Хлеб

ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства Ильясова В.Р.

Ответственный за питание _____ /



Россия, 445045 Самарская область, Тольятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru