



Согласовано:
Директор МБУ "Гимназия № 35"

МЕНЮ

на 11.09.2026

МБУ "Гимназия № 35"

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 №25/96	2311	Сыр порционный Сыр	15	3,69	4,69		56,97
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.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
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
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
ТТК	20884	Сдоба оригинальная Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29,00	147,25
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
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
ТТК	20884	Сдоба оригинальная Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29,00	147,25

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
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
ТТК	20884	Сдоба оригинальная Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29,00	147,25

Итого: 610 19,15 17,56 116,90 702,24

Итого ХЕ: 9,74

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
№ 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	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	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 590 13,63 24,69 56,96 504,54

Итого ХЕ: 4,75

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	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	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

пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
ТТК	20758	Печенье Курабье 20гр.для дет.питания Печенье Курабье для дет питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60

Итого: 680 17,57 29,05 90,86 695,14
Итого ХЕ: 7,57

Стоимость рациона: 114,91 руб.

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

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	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	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
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
ТАБ №24/96	5167	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	80	0,50	0,50	12,81	57,74

Итого: 740 16,67 25,55 90,67 659,28
Итого ХЕ: 7,56

Стоимость рациона: 133,65 руб.

Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник 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	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	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
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
ТАБ №24/96	5167	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	80	0,50	0,50	12,81	57,74

Итого: 740 16,67 25,55 90,67 659,28
Итого ХЕ: 7,56

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
№ 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	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	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
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

ТТК	20758	Печенье Курабье 20гр.для дет.питания Печенье Курабье для дет питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60
-----	-------	---	----	------	------	-------	-------

Итого: 680 17,57 29,05 90,86 695,14

Итого ХЕ: 7,57

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

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

Холодные блюда

Таб.№24/96	13089	Десерт фруктовый (киви) Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36
ТТК	2568	Салат из свежих фруктов (яблоко, банан) Бананы свежие / Яблоко свежее / Сахар песок	60	0,74	0,32	21,53	91,96
19/2004	4792	Салат из свежих помидоров с луком Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная / Перец черный молотый	60	0,68	3,09	3,47	44,41
Сб.реп.Москва 2022г.	20007	Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус) Салат картофельный с ветчиной (изд.прессов.горош.зел.огурец сол.соус): (Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Огурцы соленые / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	75	1,64	2,23	9,77	65,69
ТТК	13877	Салат Баклажанчик с салат.запр Салат Баклажанчик: (Баклажаны / (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Масло растительное / Мука в/с /	50	1,03	4,01	4,81	59,45

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	20905	Пельмени отварные МБ мясные с маслом Пельмени МБ мясные / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист	200	13,36	24,56	43,38	448,01
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
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе Котлетное мясо птицы / Вода / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лук репчатый п/ф / Сахар песок	40/40	10,88	8,89	2,65	134,11
418/96	20388	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины: (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / 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	10,53	13,80	12,00	214,35

Гарниры и соусы

472/96	145	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2,20	3,44	14,70	98,56
482/96	362	Капуста свежая тушеная Капуста свежая п/ф (очищенная) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Соль йодированная / Лавровый лист / Лимонная кислота	100	2,49	3,61	10,75	85,45
469/96	18417	Макаронны отварные Макаронны отварные: (Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная)	180	6,72	7,09	43,08	263,01

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
----	-----	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

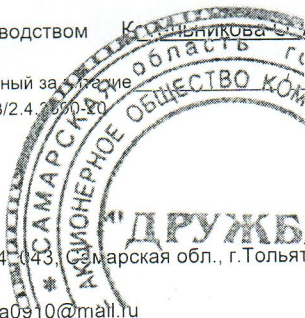
Мучные изделия

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
№627/13	13477	Булочка с повидлом Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Повидло в асс. / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,27	2,87	33,25	175,91

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производством Косыгина С.А.

Ответственный за качество
СанПин 2.3/2.4.2300-20



Россия, 446043, Самарская обл., г.Тольятти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru