

Согласовано:

Директор МБУ "Гимназия № 35"

Л.М. Сураева

МЕНЮ на 17.10.2026

МБУ "Гимназия № 35"

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   |
| 682/96           | 2520      | Оладьи со сгущенным молоком<br>Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное | 150/30    | 14,61            | 15,09 | 83,34    | 527,61 |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр                                                                                                                                           | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                | 200       | 0,20             | 0,04  | 19,01    | 77,20  |
| Таб.24/96        | 8078      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                         | 70        | 0,28             | 0,28  | 6,86     | 31,08  |

Итого: 495 21,84 22,33 122,06 776,56

Итого ХЕ: 10,17

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   |
| 682/96           | 2520      | Оладьи со сгущенным молоком<br>Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное | 150/30    | 14,61            | 15,09 | 83,34    | 527,61 |

|           |       |                                                                                                                                 |       |      |      |       |        |
|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| ТТК       | 16323 | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр                                                                                        | 20/25 | 6,75 | 6,92 | 12,85 | 140,67 |
| ТТК       | 4145  | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный<br>(заварка): (Вода / Чай<br>черный (развесной)) / Сок в<br>ассортименте 1л / Сахар<br>песок | 200   | 0,20 | 0,04 | 19,01 | 77,20  |
| Таб.24/96 | 8078  | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                      | 70    | 0,28 | 0,28 | 6,86  | 31,08  |

Итого: 495 21,84 22,33 122,06 776,56

Итого ХЕ: 10,17

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   |
| 682/96           | 2520      | Оладьи со сгущенным молоком<br>Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное | 150/30    | 14,61            | 15,09 | 83,34    | 527,61 |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр                                                                                                                                           | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный<br>(заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                             | 200       | 0,20             | 0,04  | 19,01    | 77,20  |
| Таб.24/96        | 8078      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                         | 70        | 0,28             | 0,28  | 6,86     | 31,08  |

Итого: 495 21,84 22,33 122,06 776,56

Итого ХЕ: 10,17

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  |
| 136/96           | 1166      | Суп картофельный с рисом<br>Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук | 200       | 2,14             | 2,32 | 17,31    | 98,68 |

|                 |       |                                                                                                                                                                                                                                                              |       |      |      |       |        |
|-----------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
|                 |       | репчатый п/ф / Рис / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                                                                                                |       |      |      |       |        |
| 401/96,ТТК 452  | 19885 | Гуляш из цыплят в томатном соусе<br>Котлетное мясо птицы / 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) / Масло растительное | 30/30 | 8,13 | 6,94 | 1,85  | 102,45 |
| 469/96;516/3/04 | 1669  | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                        | 150   | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,29 |
| 628/96г.        | 259   | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                  | 200   |      |      | 14,97 | 66,18  |
| №627/13         | 13478 | Булочка с повидлом<br>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)                                            | 30    | 2,56 | 1,72 | 19,95 | 105,52 |
| ПП              | 365   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                             | 25    | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60  |

Итого: 665 20,38 15,47 102,40 636,72

Итого ХЕ: 8,53

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                          | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |                                                                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| №40/97           | 6449      | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой<br>Салат из свежих огурцов и | 50        | 0,48             | 2,56 | 2,27     | 34,04 |

|          |       |                                                                                                                                                                                                   |       |       |      |       |        |
|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|
|          |       | помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф)                          |       |       |      |       |        |
| 136/96   | 1166  | Суп картофельный с рисом<br>Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Рис / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист         | 200   | 2,14  | 2,32 | 17,31 | 98,68  |
| 401/96   | 18931 | Гуляш из цыплят в томатном соусе<br>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 |
| 469/96   | 18751 | макароньы отварные (макар.спагетти)<br>Спагетти (макароньы) отварные: (Спагетти (макароньы) / Масло растительное / Соль йодированная)                                                             | 180   | 6,72  | 7,09 | 43,08 | 263,01 |
| №627/13  | 13477 | Булочка с повидлом<br>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 |
| 628/96г. | 259   | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                       | 200   |       |      | 14,97 | 66,18  |
| ПП       | 365   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                  | 25    | 1,90  | 0,20 | 12,30 | 58,60  |

Итого: 785 26,39 23,93 125,83 830,53

Итого ХЕ: 10,49

Стоимость 133,6  
рациона: 5 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   |
| №40/97           | 6449      | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой<br>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) | 50        | 0,48             | 2,56 | 2,27     | 34,04  |
| 136/96           | 1166      | Суп картофельный с рисом<br>Вода / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Рис / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист                                                                      | 200       | 2,14             | 2,32 | 17,31    | 98,68  |
| 401/96           | 18931     | Гуляш из цыплят в томатном соусе<br>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 |
| 469/96           | 18751     | макароньы отварные (макар.спагетти)<br>Спагетти (макароньы) отварные: (Спагетти (макароньы) / Масло растительное / Соль йодированная)                                                                                                                          | 180       | 6,72             | 7,09 | 43,08    | 263,01 |
| №627/13          | 13477     | Булочка с повидлом<br>Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Повидло в асс. / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное /                                                                                                                                           | 50        | 4,27             | 2,87 | 33,25    | 175,91 |

|          |     |                                                                                                      |     |      |      |       |       |
|----------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
|          |     | Дрожжи прессованные /<br>Масло растительное / Соль<br>йодированная / Ванилин                         |     |      |      |       |       |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный<br>(заварка): (Вода / Чай<br>черный (развесной)) / Сахар<br>песок | 200 |      |      | 14,97 | 66,18 |
| ПП       | 365 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                     | 25  | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |

Итого: 785 26,39 23,93 125,83 830,53

Итого ХЕ: 10,49

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование | Выхо<br>д | Пищевая ценность |      |              |      |
|---------------------|--------------|--------------|-----------|------------------|------|--------------|------|
|                     |              |              |           | Белки            | Жиры | Углевод<br>ы | Ккал |

Холодные блюда

|       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |       |       |        |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|-------|--------|
| ТТК   | 18501 | Десерт фруктовый<br>(апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                           | 95          | 0,86 | 0,19  | 7,70  | 35,91  |
|       | 11843 | Салат из свежих фруктов<br>(яблоко,груша)<br>Яблоко свежее / Груша<br>свежая / Сахар песок                                                                                                                                                                                                   | 60          | 0,23 | 0,20  | 15,63 | 65,24  |
| ТТК   | 7663  | Салат из моркови с сахаром<br>Морковь свежая п/ф / Сахар<br>песок                                                                                                                                                                                                                            | 100         | 1,25 | 0,10  | 11,71 | 52,74  |
| 40/97 | 10563 | Салат из свежих огурцов и<br>помидоров с салатной<br>заправкой<br>Салат из свежих огурцов и<br>помидоров с салатной<br>заправкой: (Помидор<br>свежий / Огурец свежий / :<br>(Вода / Масло растительное<br>/ Сахар песок / Лимонная<br>кислота / Соль<br>йодированная) / Лук<br>репчатый п/ф) | 60          | 0,58 | 3,07  | 2,72  | 40,83  |
| ТТК   | 14136 | Яйцо под соусом с зеленым<br>горошком<br>Яйцо свежее / Горошек<br>зеленый<br>консервированный / Соус в<br>ассортименте на основе<br>растительного масла                                                                                                                                      | 1/10/1<br>0 | 5,84 | 11,33 | 1,65  | 131,93 |

Первые блюда

|        |      |                                                                                                                                                                                                             |     |      |      |       |       |
|--------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 136/96 | 1166 | Суп картофельный с рисом<br>Вода / Картофель п/ф /<br>Морковь свежая п/ф / Лук<br>репчатый п/ф / Рис / Масло<br>растительное / Зелень (лук<br>зел.укроп.петрушка) / Соль<br>йодированная / Лавровый<br>лист | 200 | 2,14 | 2,32 | 17,31 | 98,68 |
|--------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|

#### Вторые блюда

|        |       |                                                                                            |       |       |       |       |        |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК    | 20242 | Блинчики с вареной<br>сгущенкой<br>Блинчики с вареной<br>сгущенкой / Масло<br>растительное | 170   | 27,20 | 15,77 | 35,19 | 391,47 |
| 401/96 | 18931 | Гуляш из цыплят в<br>томатном соусе                                                        | 40/40 | 10,88 | 8,89  | 2,65  | 134,11 |

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

|                        |       |                                                                                                                                                                                |    |       |       |      |        |
|------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------|------|--------|
| ТТК                    | 20847 | Котлета рубленая (фарш<br>мясной,хлеб)<br>Фарш мясной категории Б /<br>Молоко / Хлеб в<br>ассортименте / Сухари<br>панировочные / Масло<br>растительное / Соль<br>йодированная | 60 | 8,05  | 16,51 | 9,47 | 218,69 |
| 249/2011 ДеЛи<br>принт | 19938 | Рыба минтай запеченная в<br>омлете<br>Яйцо свежее / СМР<br>Минтай п/ф пбг / Молоко /<br>Соль йодированная / Мука<br>в/с / Масло сливочное                                      | 75 | 16,01 | 5,66  | 2,60 | 125,41 |

#### Гарниры и соусы

|        |       |                                                                                                                                                   |     |      |       |       |        |
|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| 469/96 | 18751 | макароны отварные<br>(макар.спагетти)<br>Спагетти (макароны)<br>отварные: (Спагетти<br>(макароны) / Масло<br>растительное / Соль<br>йодированная) | 180 | 6,72 | 7,09  | 43,08 | 263,01 |
| ТТК    | 18745 | Каша перловая с овощами<br>Каша перловая с овощами:<br>(Вода / Крупа перловая /                                                                   | 180 | 4,34 | 18,49 | 29,91 | 303,41 |

|  |  |                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | Лук репчатый п/ф /<br>Морковь свежая п/ф /<br>Масло растительное / Соль<br>йодированная) |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

Третьи блюда

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

Хлеб

|    |     |                                  |    |      |      |       |       |
|----|-----|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
|----|-----|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|

Мучные изделия

|     |      |                                                                                                                                                                                                                         |    |      |      |       |        |
|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 175  | Плюшка Московская<br>Мука в/с / Яйцо свежее /<br>Вода / Сахар песок / Мука<br>в/с / Сахар песок / Масло<br>растительное / Масло<br>растительное / Дрожжи<br>прессованные / Соль<br>йодированная / Масло<br>растительное | 50 | 4,25 | 3,19 | 31,17 | 170,39 |
| ТТК | 5295 | Булочка с маком<br>Булочка с маком: (Мука в/с /<br>Вода / Сахар песок / Мука<br>в/с / Масло растительное /<br>Дрожжи прессованные /<br>Соль йодированная / Масло<br>растительное / Мак семена)                          | 50 | 4,31 | 1,87 | 29,72 | 152,95 |

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производством Котельникова О. А.

Ответственный за питание

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

E-mail: eda0910@mail.ru