



Согласовано:

Директор МБУ "Гимназия № 35"

Л.М. Сураева

# МЕНЮ

на 03.12.2025

МБУ "Гимназия № 35"

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОБЗ 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   |
| Таб.№24/96       | 15244     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                     | 150       | 0,60             | 0,60  | 14,70    | 66,60  |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной:<br>(Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное | 130/20    | 17,29            | 18,16 | 49,45    | 430,43 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                        | 200       |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                        | 500       | 17,89            | 18,76 | 71,14    | 524,97 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                  |       | 5,93     |        |

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       | 12777     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                     | 160       | 0,64             | 0,64  | 15,68    | 71,04  |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной:<br>(Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное | 130/20    | 17,29            | 18,16 | 49,45    | 430,43 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                        | 200       |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| ТТК              | 14182     | Трубочка слоёная в ассортименте<br>Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее                                                                                                                                                    | 35        | 1,64             | 5,74  | 14,41    | 115,86 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                        | 545       | 19,57            | 24,54 | 86,53    | 645,27 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                  |       | 7,21     |        |

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       | 12777     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                     | 160       | 0,64             | 0,64  | 15,68    | 71,04  |
| ТТК              | 20538     | Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным<br>Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Соус Десертный из ягоды св. мороженной:<br>(Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода) / Мука в/с / Масло сливочное / Крупа манная / Масло растительное | 130/20    | 17,29            | 18,16 | 49,45    | 430,43 |
| ТТК              | 19810     | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                        | 200       |                  |       | 6,99     | 27,94  |
| ТТК              | 14182     | Трубочка слоёная в ассортименте<br>Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее                                                                                                                                                    | 35        | 1,64             | 5,74  | 14,41    | 115,86 |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                        | 545       | 19,57            | 24,54 | 86,53    | 645,27 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                  |       | 7,21     |        |

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   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| № 403/96         | 1144      | Плов из свинины (окорок)<br>Рис / Свинина б/к (окорок) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                 | 30/150    | 10,41            | 21,54 | 40,10    | 395,90 |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок                                                                          | 200       | 0,14             | 0,05  | 12,95    | 52,81  |

|           |      |                                  |     |       |       |       |        |
|-----------|------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| пром      | 2974 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 93,76  |
| Итого:    |      |                                  | 620 | 18,42 | 26,32 | 88,60 | 664,96 |
| Итого ХЕ: |      |                                  |     |       |       | 7,38  |        |

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                  | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| 403/96           | 18879     | Плов из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист               | 40/150    | 12,52            | 26,55 | 40,08    | 449,30 |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок                                                                        | 200       | 0,14             | 0,05  | 12,95    | 52,81  |
| ТТК              | 5100      | Булочка Загадка<br>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 |
| ПП               | 1561      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                    | 25        | 1,70             | 0,33  | 9,95     | 49,57  |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                              | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                               | 705       | 27,00            | 33,68 | 131,40   | 936,67 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                               |           |                  |       | 10,95    |        |

Стоимость рациона: 110,17 руб.

**Обед 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   |
| Таб.№24/96       | 8074      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                    | 75        | 0,30             | 0,30  | 7,35     | 33,30  |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| 403/96           | 18879     | Плов из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист               | 40/150    | 12,52            | 26,55 | 40,08    | 449,30 |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок                                                                        | 200       | 0,14             | 0,05  | 12,95    | 52,81  |
| ТТК №5,13        | 1110      | Сырная палочка<br>Яйцо 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 |
| ПП               | 365       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                              | 25        | 1,90             | 0,20  | 12,30    | 58,60  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                               | 740       | 26,04            | 36,41 | 112,94   | 883,56 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                               |           |                  |       | 9,41     |        |

Стоимость рациона: 128,14 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       | 8074      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                    | 75        | 0,30             | 0,30  | 7,35     | 33,30  |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| 403/96           | 18879     | Плов из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист               | 40/150    | 12,52            | 26,55 | 40,08    | 449,30 |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок                                                                        | 200       | 0,14             | 0,05  | 12,95    | 52,81  |
| ТТК №5,13        | 1110      | Сырная палочка<br>Яйцо 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 |

|           |     |                                  |     |       |       |        |        |
|-----------|-----|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| пп        | 365 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 25  | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,60  |
| Итого:    |     |                                  | 740 | 26,04 | 36,41 | 112,94 | 883,56 |
| Итого ХЕ: |     |                                  |     |       |       | 9,41   |        |

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   |
| 138/96           | 169       | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 4,83             | 4,41  | 15,87    | 122,49 |
| 403/96           | 18879     | Плов из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                 | 40/150    | 12,52            | 26,55 | 40,08    | 449,30 |
| ТТК              | 13514     | Чай ягодный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок                                                                          | 200       | 0,14             | 0,05  | 12,95    | 52,81  |
| ТТК              | 5100      | Булочка Загадка<br>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 |
| пром             | 2974      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76  |
| пп               | 1561      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                      | 25        | 1,70             | 0,33  | 9,95     | 49,57  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                 | 705       | 27,00            | 33,68 | 131,40   | 936,67 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                 |           |                  |       | 10,95    |        |

#### Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| 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                                                  | 2549      | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                     | 100   | 1,50             | 0,50 | 21,00    | 94,50 |
| Таб.№24/96                                                  | 3378      | Десерт фруктовый (мандарин)<br>Мандарины свежие                                                                                                                               | 100   | 0,80             | 0,20 | 7,50     | 35,00 |
|                                                             | 11843     | Салат из свежих фруктов (яблоко,груша)<br>Яблоко свежее / Груша свежая / Сахар песок                                                                                          | 60    | 0,23             | 0,20 | 15,63    | 65,24 |
| 124 Тольятти 2013                                           | 7848      | Салат из крабовых палочек с рисом<br>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 |
| 49/2013                                                     | 9078      | Салат "Ароматный"<br>Салат "Ароматный": (Огурец свежий / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Вода / Лук репчатый п/ф / Лимонная кислота)                    | 90    | 1,15             | 9,00 | 3,09     | 97,96 |

#### Первые блюда

|        |     |                                                                                                                                                                                                 |     |      |      |       |        |
|--------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
|--------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|

#### Вторые блюда

|        |       |                                                                                                                                                                      |       |       |       |       |        |
|--------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК    | 19353 | Пельмени отварные с курицей, с маслом<br>Пельмени отварные с курицей, с маслом : (Пельмени МБ с курицей Кроха / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист) | 200   | 22,45 | 15,51 | 38,22 | 382,34 |
| 401/96 | 19910 | Гуляш из свинины (лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист   | 40/40 | 9,12  | 23,60 | 3,78  | 264,00 |
| 416/96 | 9545  | Котлета рубленая из цыплят<br>Котлетное мясо, птицы / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло сливочное  | 50    | 8,65  | 2,97  | 7,91  | 92,97  |
| ТТК    | 17748 | Рулет Галантин с сыром<br>Рулет Галантин с сыром п/ф                                                                                                                 | 50    | 11,41 | 9,98  | 0,50  | 137,45 |

#### Гарниры и соусы

|                |      |                                                                                                                                                                                                                               |     |      |      |       |        |
|----------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 472/96         | 549  | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                             | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| 482/96; 534/04 | 1497 | Капуста свежая тушеная<br>Капуста свежая п/ф (очищенная) / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лимонная кислота / Лавровый лист | 150 | 3,63 | 4,36 | 15,44 | 115,52 |

#### Вторые блюда

### Третьи блюда

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

### Мучные изделия

|     |       |                                                                                                                                                                                                                  |    |      |      |       |        |
|-----|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 8993  | Булочка Золотистая<br>Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Повидло в асс. / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное | 30 | 2,51 | 2,51 | 18,11 | 105,07 |
| ТТК | 13294 | Булочка Грибок<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин               | 50 | 4,61 | 3,70 | 31,48 | 177,66 |

### Хлеб

|    |     |                                  |    |      |      |       |       |
|----|-----|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
|----|-----|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав.производством Котельникова О. А.

Ответственный за питание \_\_\_\_\_

СанПин 2.3/2.4.3596-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru