



Согласовано:

Директор МБУ "Гимназия № 35"

Л.М. Сураева

МЕНЮ

на 05.12.2025

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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	100	0,40	0,40	11,30	50,40
Таб №4,262/96	10383	Каша молочная пшенная Молоко / Вода / Крупа пшено / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	150/5	5,68	6,51	26,64	187,87
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное	15	1,65	3,00		33,60
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			510	16,37	13,23	80,02	504,63
Итого ХЕ:						6,67	

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
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным (изд.кул,батон) Батон / Мясо прессованное	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99
Таб.№24/96	11422	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ТТК	19762	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
Итого:			440	22,64	9,32	56,40	400,05
Итого ХЕ:						4,70	

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
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным (изд.кул,батон) Батон / Мясо прессованное	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99
Таб.№24/96	11422	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ТТК	19762	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное	100/20	20,24	7,89	29,21	268,81
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
Итого:			440	22,64	9,32	56,40	400,05
Итого ХЕ:						4,70	

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 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

472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			635	15,69	20,35	55,23	466,81
Итого ХЕ:						4,60	

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

Сборник рецептов	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
№ 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
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	8,06	10,54	1,86	134,54
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20626	Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок	200	0,14	0,02	15,45	62,52
ТТК	13464	Булочка сахарная 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)	30	2,73	1,84	20,75	110,48
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			755	20,00	22,63	99,17	680,33
Итого ХЕ:						8,26	

Стоимость рациона: 110,17 руб.

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
Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95
№ 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
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	8,06	10,54	1,86	134,54
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20626	Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок	200	0,14	0,02	15,45	62,52
ТТК	2316	Рожок обсыпной Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,04	3,38	29,56	164,82
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			770	19,85	23,98	100,06	695,44
Итого ХЕ:						8,34	

Стоимость рациона: 128,14 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
Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95
№ 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
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные	60	8,06	10,54	1,86	134,54

ТТК	20626	Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок	200	0,14	0,02	15,45	62,52
ТТК	2316	Рожок обсыпной Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,04	3,38	29,56	164,82
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 770 19,85 23,98 100,06 695,44
Итого ХЕ: 8,34

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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
№ 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
ТТК	20522	Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Лада / 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)	90	8,35	12,06	3,71	156,80
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	20626	Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок	200	0,14	0,02	15,45	62,52
ТТК	2316	Рожок обсыпной Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,04	3,38	29,56	164,82
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

Итого: 730 21,30 25,39 102,48 723,63
Итого ХЕ: 8,54

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
ТТК	18501	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	95	0,86	0,19	7,70	35,91
ТТК	2568	Салат из свежих фруктов (яблоко, банан) Бананы свежие / Яблоко свежее / Сахар песок	60	0,74	0,32	21,53	91,96
Таб. №24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Сб. рец. Москва 2022г.	20030	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная)	75	0,13	4,13	0,44	39,51
№71/2004	129	Винегрет овощной Картофель п/ф / Капуста квашеная / Огурцы соленые / Свекла п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	1,63	10,04	8,38	130,40

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	13432	Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное	75	18,86	22,29	0,23	276,97
401/96	11664	Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная	40/40	12,20	14,10	2,54	185,86
324/96 акт 29,11,18	16708	Котлета рыбная из горбуши СМ/Р Горбуша ПБГ / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное	50	2,45	3,88	7,78	75,80
ТТК	18867	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло	50/150	17,41	15,61	41,89	377,70

Гарниры и соусы

200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
ТТК	15260	Каша перловая с овощами Вода / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,65	15,41	25,18	254,04

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

№772/04	2376	Булочка Дорожная Мука в/с / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	3,67	7,11	28,89	194,23
ТТК	5149	Крендель с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,94	5,96	30,87	192,88

Хлеб

пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
------	------	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав.производством Котельникова О. А.

Ответственный за питание
СанПиН 2.3/2.1.3598-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru