



Согласовано:

Директор МБУ "Гимназия № 35"

Л.М. Сураева

МЕНЮ

на 17.09.2025

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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
ТТК	20530	Котлеты Мясные с соусом Котлеты Мясные / 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	90	9,21	12,85	11,08	196,82
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

Итого: 550 15,98 19,20 75,12 537,13
Итого ХЕ: 6,26

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	Ккалл
ТТК	20530	Котлеты Мясные с соусом Котлеты Мясные / 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	90	9,21	12,85	11,08	196,82
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Таб.№24/96	5362	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	100	0,90		10,50	45,60

Итого: 570 15,81 19,47 73,45 532,20
Итого ХЕ: 6,12

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	Ккалл
ТТК	20530	Котлеты Мясные с соусом Котлеты Мясные / 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	90	9,21	12,85	11,08	196,82
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51
Таб. №24/96	5362	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	100	0,90		10,50	45,60

Итого: 570 15,81 19,47 73,45 532,20
Итого ХЕ: 6,12

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
401/96	20468	Гуляш из свинины (лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

пп	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
Итого:			700	25,21	40,30	95,93	847,24
Итого ХЕ:						7,99	

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	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
пп	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			640	23,75	22,25	82,09	623,66
Итого ХЕ:						6,84	

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
пп	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			640	23,75	22,25	82,09	623,66
Итого ХЕ:						6,84	

Стоимость рациона: 87,1 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	Ккалл
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	4,83	4,41	15,87	122,49
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
ТТК	20528	Напиток Витошка витаминизированный Вода / Смесь сухая с витаминами Витошка для напитков / Чай черный (развесной)	200			9,70	38,80
пп	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
пп	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
Таб.№24/96	8777	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	145	0,58	0,44	14,94	66,04
Итого:			815	26,41	23,06	109,44	750,99
Итого ХЕ:						9,12	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств			Пищевая ценность				
Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
Таб.№24/96	9403	Десерт фруктовый (арбуз) Арбуз св.	100	6,70	1,10	64,40	294,30
Таб.№24/96	9199	Дыня свежая Дыня св.	100	0,78	0,39	9,62	45,11
29/96	2110	Салат из свеклы с сыром и чесноком Свекла п/ф / Сыр / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок	50	2,71	7,39	4,38	94,87
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
Таб.№24/96	2549	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50
Первые блюда							
138/96	169	Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное /	200	4,83	4,41	15,87	122,49

ТТК	18300	Блинчики Домашние с молоком сгущ.	135/30	8,66	12,16	46,52	330,16
		Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное					
ТТК	18867	Рис оригинальный с мясом птицы	50/150	17,41	15,61	41,89	377,70
		Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист					
401/96	19910	Гуляш из свинины (лопатка)	40/40	1,50	6,02	3,78	75,28
		Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист					
416/96	9545	Котлета рубленая из цыплят	50	8,65	2,97	7,91	92,97
		Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло сливочное					

Гарниры и соусы

111/07 Дели принт	14066	Картофель тушеный с луком и томатом	100	2,28	2,38	17,78	101,66
		Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная					
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09
		Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная					

Третьи блюда

ТТК 19.06.17г.	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70
		Вода / Слива свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота					
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок					

Мучные изделия

№627/13	13477	Булочка с повидлом	50	4,27	2,87	33,25	175,91
		Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Повидло в асс. / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин					
ТТК	13441	Витушка с маком	50	4,70	3,10	31,54	172,86
		Мука в/с / Вода / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Мак семена / Масло растительное					

Хлеб

пп	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
		Хлеб ржаной					
пп	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
		Хлеб пшеничный					

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производство Котельникова О. А.

Ответственный за питание
СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru