



Согласовано:

Директор МБУ "Гимназия № 35" _____

Л.М. Сураева

МЕНЮ

на 18.04.2026

МБУ "Гимназия № 35"

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	3306	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	105	0,42	0,42	10,29	46,62
682/96	2520	Оладьи со сгущенным молоком 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) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
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

Итого: 530 21,98 22,47 125,49 792,10**Итого ХЕ:** 10,46**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	3306	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	105	0,42	0,42	10,29	46,62
682/96	2520	Оладьи со сгущенным молоком 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) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
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

Итого: 530 21,98 22,47 125,49 792,10**Итого ХЕ:** 10,46**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 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
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки	60	8,06	10,54	1,86	134,54
469/96	18417	Макаронны отварные Макаронны отварные: (Макаронны изделия / Масло растительное / Соль йодированная)	180	6,72	7,09	43,08	263,01
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	8300	Крендель с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	30	2,37	3,58	18,53	115,82
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

Итого: 715 22,71 23,89 117,89 783,71**Итого ХЕ:** 9,82**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
ТТК	17396	Желе из ягоды Вода / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Желатин	100	0,57	0,04	19,79	81,78

136/96	1166	Суп картофельный с рисом 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 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
464/96	18744	Каша гречневая вязкая Каша гречневая вязкая: (Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная)	180	5,49	5,99	26,55	182,11
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 830 24,54 23,36 121,98 802,62
Итого ХЕ: 10,16

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

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

Холодные блюда

ТТК	17396	Желе из ягоды Вода / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Желатин	100	0,57	0,04	19,79	81,78
ТТК	17945	Салат из моркови с сахаром (молодая) Морковь свежая молодая / Сахар песок	100	0,13	0,01	10,38	42,15
49/2013	18515	Салат "Ароматный" Капуста свежая молодая / Огурец свежий д/с / Масло растительное / Вода / Соль пищевая / Лимонная кислота	60	0,27	6,03	0,73	58,25
124 Тольятти 2013	7848	Салат из крабовых палочек с рисом 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
Таб. №24/96	3378	Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00

Первые блюда

136/96	1166	Суп картофельный с рисом 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
--------	------	---	-----	------	------	-------	-------

Вторые блюда

682/96	2520	Оладьи со сгущенным молоком 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
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
416/96	17305	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая: (Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная)	75	9,81	20,18	11,70	267,62
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Спагетти мясное без оболочки	60	8,06	10,54	1,86	134,54

Гарниры и соусы

240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
464/96	18744	Каша гречневая вязкая Каша гречневая вязкая: (Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная)	180	5,49	5,99	26,55	182,11
469/96	18417	Макаронные отварные Макаронные 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
----------	-----	---	-----	--	--	-------	-------

Мучные изделия

№769/14	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с /	50	3,95	6,56	31,06	199,08
---------	-----	---	----	------	------	-------	--------

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

пп	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
пп	13185	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производство Котельникова О. А.

Ответственный за питание _____ /
СанПин 2.3/2.1-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru