



Согласовано:
"Гимназия № 35"

П.М. Сураева

МЕНЮ

на 18.05.2026

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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	80	0,32	0,32	7,84	35,52
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Таб.№25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
Итого:			550	17,18	14,52	79,49	517,34
Итого ХЕ:						6,62	

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	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Таб.№25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
Итого:			545	16,44	14,38	75,49	497,12
Итого ХЕ:						6,29	

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	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом Молоко / Крупа пшеничная / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12
ТТК	19810	Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			6,99	27,94
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Таб.№25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
Итого:			545	16,44	14,38	75,49	497,12
Итого ХЕ:						6,29	

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел. укроп, петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65

464/96	1958	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	100	3,05	3,33	14,75	101,17
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

Итого: 600 19,30 19,81 68,30 534,96
Итого ХЕ: 5,69

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20517	Котлета куриная "Пожарская" со свежим огурцом Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Огурец свежий / Масло растительное	70/20	11,80	12,03	10,80	198,67
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	5100	Булочка Загадка 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	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 715 25,22 23,27 106,08 740,93
Итого ХЕ: 8,84

Стоимость рациона: 114,91 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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20517	Котлета куриная "Пожарская" со свежим огурцом Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Огурец свежий / Масло растительное	70/20	11,80	12,03	10,80	198,67
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	19152	Рулет с маком Рулет с маком: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Мак семена / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)	50	5,27	8,24	30,68	217,96
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32

Итого: 720 26,10 29,53 106,35 801,87
Итого ХЕ: 8,86

Стоимость рациона: 133,65 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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20517	Котлета куриная "Пожарская" со свежим огурцом Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Огурец свежий / Масло растительное	70/20	11,80	12,03	10,80	198,67
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	19152	Рулет с маком Рулет с маком: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Мак семена / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)	50	5,27	8,24	30,68	217,96

ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			720	26,10	29,53	106,35	801,87
Итого ХЕ:						8,86	

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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20517	Котлета куриная "Пожарская" со свежим огурцом Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Огурец свежий / Масло растительное	70/20	11,80	12,03	10,80	198,67
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	5100	Булочка Загадка 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	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			715	25,22	23,27	106,08	740,93
Итого ХЕ:						8,84	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
ТТК	18323	Желе из ягод замороженных Вода / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Желатин	65	0,38	0,02	12,87	53,19
ТТК	6958	Салат из свежих фруктов (яблоко, апельс.очищ) Апельсины свежие / Яблоко свежее / Сахар песок	60	0,45	0,19	15,79	66,67
Сб.рец.Москва 2022г.	20475	Салат зелёный с ветчиной Капуста свежая молодая / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка)	50	0,17	5,21	0,14	48,09
ТТК	183	Яйцо под соусом с зеленым горошком Яйцо свежее / Горошек зеленый консервированный / Соус в ассортименте на основе растительного масла	0,5/10/10	3,30	9,03	1,51	100,51
№ 37/97;17/2004	3671	Салат из солёных огурцов Огурцы соленые / Лук репчатый п/ф / Масло растительное	50	0,53	2,53	1,57	31,17

Первые блюда

№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
----------	-----	--	-----	------	------	-------	-------

Вторые блюда

ТТК	19353	Пельмени отварные с курицей, с маслом Пельмени отварные с курицей, с маслом : (Пельмени МБ с курицей Кроха / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист)	200	2,25	1,83	4,40	43,80
401/96	12778	Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Мука в/с / Томатная паста в асс.	30/30	9,06	10,57	1,38	136,89
ТТК	13432	Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное	75	18,86	22,29	0,23	276,97
416/96	9868	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,54	13,45	7,80	178,41

Гарниры и соусы

200/96	16303	Картофель отварной Картофель п/ф	150	3,10	0,62	25,27	119,04
ТТК	6527	Рис оригинальный Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	4,30	6,18	41,84	240,18
469/96	18751	макаронны отварные (макар.спагетти) Спагетти (макаронны) отварные: (Спагетти (макаронны) / Масло растительное /	180	6,72	7,09	43,08	263,01

