



Согласовано:
Директор МБУ "Гимназия № 35"

Л.М. Сураева

МЕНЮ

на 19.12.2025

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	Ккал
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
Тольятти 2013г.	20527	Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное	20	2,20	4,00		44,80
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			505	20,30	14,72	91,95	581,44
Итого ХЕ:						7,66	

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	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	41,58
Тольятти 2013г.	20527	Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное	20	2,20	4,00		44,80
Итого:			545	21,01	14,66	92,95	587,74
Итого ХЕ:						7,75	

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	9025	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	41,58
Тольятти 2013г.	20527	Макаронные изделия / Сыр / Масло растительное	180	9,56	7,16	44,42	280,32
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5%	200	5,60	3,00	22,40	139,00
ТТК	20209	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное	20	2,20	4,00		44,80
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			545	21,01	14,66	92,95	587,74
Итого ХЕ:						7,75	

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

Сборник рецептов	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

456/04	9567	Зразы рубленые из говядины Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло сливочное / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп, петрушка)	50	7,39	9,05	7,61	141,45
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
ТТК	20632	Напиток из сухофруктов п.с. Вода / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,02		15,94	63,85
ТТК	13487	Булочка Загадка Булочка "Загадка": (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	30	2,87	1,21	19,72	101,25
ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
Итого:			640	16,87	28,09	90,59	682,65
Итого ХЕ:						7,55	

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
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
418/96	20388	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины : (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная) / 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)	70/20	10,53	13,80	12,00	214,35
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
ТТК	20632	Напиток из сухофруктов п.с. Вода / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,02		15,94	63,85
ПП	11521	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			710	21,35	32,30	101,11	780,48
Итого ХЕ:						8,43	

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
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
418/96	20388	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины : (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная) / 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)	70/20	10,53	13,80	12,00	214,35
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
ТТК	20632	Напиток из сухофруктов п.с. Вода / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,02		15,94	63,85
ТТК	19748	Пицца Школьная с мясом прессованным Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,97	5,33	17,58	134,20
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			720	22,60	37,11	102,77	835,45
Итого ХЕ:						8,56	

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
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
418/96	20388	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины : (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная) / 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)	70/20	10,53	13,80	12,00	214,35
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
ТТК	20632	Напиток из сухофруктов п.с. Вода / Сахар песок / / Лимонная кислота	200	0,02		15,94	63,85
ТТК	19748	Пицца Школьная с мясом прессованным Мука в/с / Вода / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Сыр / Огурцы соленые / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,97	5,33	17,58	134,20
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			720	22,60	37,11	102,77	835,45
Итого ХЕ:						8,56	

**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
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
418/96	20388	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным Зразы рубленые из говядины : (Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная) / 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)	70/20	10,53	13,80	12,00	214,35
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
ТТК	20632	Напиток из сухофруктов п.с. Вода / Сахар песок / / Лимонная кислота	200	0,02		15,94	63,85
ТТК	13487	Булочка Загадка Булочка "Загадка": (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	30	2,87	1,21	19,72	101,25
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого:			700	21,50	32,99	104,91	802,49
Итого ХЕ:						8,74	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств				Пищевая ценность			
Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Таб.№24/96	13089	Десерт фруктовый (киви) Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36
	10911	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	85	0,53	0,53	13,61	61,35
ТТК	2568	Салат из свежих фруктов (яблоко,банан) Бананы свежие / Яблоко свежее / Сахар песок	60	0,74	0,32	21,53	91,96
15/2004	13740	Салат зелёный с огурцами и помидорами Салат зелёный с огурцами и помидорами: (Капуста пекинская / Огурец свежий / Помидор свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))	50	0,27	1,28	1,09	16,96

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

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
ТТК	13432	Котлета натур. куриная на костьке Котлета натур. куриная на костьке / Масло растительное	75	18,86	22,29	0,23	276,97
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	8,06	10,54	1,86	134,54
ТТК	18867	Рис оригинальный с мясом птицы Котлетное мясо птицы / Рис / Лук репчатый / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	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
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	18751	макароньы отварные (макар. спагетти) Спагетти (макароньы) отварные: (Спагетти (макароньы) / 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

ТТК	10792	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	50	4,55	3,06	34,59	184,10
ТТК	5295	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	50	4,31	1,87	29,72	152,95

Хлеб

пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
пп	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав. производством: Котельникова О. А.

Ответственный за питание
СанПин 2.3/2.14.598-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru