



МЕНЮ

на 27.09.2025

МБУ "Гимназия № 35"

Согласовано:

Директор МБУ "Гимназия № 35"

Л.М. Сураева



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	Ккалл
ТТК	20520	Голубцы ленивые куриные со св.огурцом Голубцы ленивые с мясом курицы / Огурец свежий / Масло растительное	90	8,20	9,38	4,10	133,63
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	14005	Чай яблочный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок	200	0,06	0,06	13,38	54,30
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ТТК	20084	Печенье Овсяное Печенье овсяное	23	1,38	0,83	14,49	70,93
ПП	13984	Батон в ассортименте Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68

Итого: 538 18,86 21,98 89,06 629,49

Итого ХЕ: 7,42

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	Ккалл
ТТК	20520	Голубцы ленивые куриные со св.огурцом Голубцы ленивые с мясом курицы / Огурец свежий / Масло растительное	90	8,20	9,38	4,10	133,63
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	14005	Чай яблочный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок	200	0,06	0,06	13,38	54,30
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ТТК	20084	Печенье Овсяное Печенье овсяное	23	1,38	0,83	14,49	70,93
ПП	13984	Батон в ассортименте Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68

Итого: 538 18,86 21,98 89,06 629,49

Итого ХЕ: 7,42

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
№ 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 / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
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
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
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 645 18,34 29,78 70,65 630,24

Итого ХЕ: 5,89

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
№ 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 / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
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
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

пп	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
----	-------	---------------------------------------	----	------	------	------	-------

Итого: 645 18,34 29,78 70,65 630,24

Итого ХЕ: 5,89

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
ТТК	7663	Салат из моркови с сахаром Морковь свежая п/ф / Сахар песок	100	1,25	0,10	11,71	52,74
№ 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 / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
416/96	17305	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченная Котлета рубленая из свинины (околока) запеченная: (Свинина б/к (околока) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная)	75	9,81	20,18	11,70	267,62
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
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	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

Итого: 810 23,18 38,01 123,67 935,75

Итого ХЕ: 10,31

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

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

Холодные блюда

ТТК	7663	Салат из моркови с сахаром Морковь свежая п/ф / Сахар песок	100	1,25	0,10	11,71	52,74
	11843	Салат из свежих фруктов (яблоко, груша) Яблоко свежее / Груша свежая / Сахар песок	60	0,23	0,20	15,63	65,24
ТТК	10838	Салат из свежей капусты с кукурузой Салат из свежей капусты с кукурузой: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Кукуруза консервированная / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)	60	1,19	2,42	6,49	52,50
Таб. №24/96	7926	Огурец свежий Огурец свежий	70	0,50	0,07	1,36	8,07
таб. 24/96	18862	Салат Осенний (арбуз, дыня) Арбуз св. / Дыня св.	100	1,09	0,27	11,26	51,86

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 / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
----------	------	---	-----	------	------	-------	-------

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 (околока) запеченная Котлета рубленая из свинины (околока) запеченная: (Свинина б/к (околока) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная)	75	9,81	20,18	11,70	267,62

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	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
469/96	15763	Спагетти (макарон) отварные Спагетти (макарон) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84

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	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
ТТК	13294	Булочка Грибок Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,61	3,70	31,48	177,66

Хлеб

пп	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
пп	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57

Ответственный за питание
СанПин 2.3/2.4.3830-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru