



Согласовано:
Директор МБУ "Гимназия № 35"

Сураева Л.М.

МЕНЮ

на 28.04.2023

МБУ "Гимназия № 35"

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.№24/96	6261	Огурец свежий Огурец свежий	20	6,00	0,14	0,02	0,39	2,30
Таб.№24/96	5211	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	90	14,81	0,81	0,18	7,29	34,02
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Батон	20/25	15,00	2,10	1,13	12,85	69,99
284/96	1748	Омлет натуральный Соль йодированная 1 / Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное	105	27,00	11,07	13,88	2,04	177,36
469/96	137	Макаронные изделия Макаронные изделия / Соль йодированная 1 / Масло растительное	100	6,00	3,73	3,94	23,93	146,12
№762/97;692/04	3524	Кофейный напиток с молоком Молоко / Кофейный напиток / Сахар песок / Вода	200	16,00	3,39	2,95	23,13	132,63
ТТК	18450	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	10	1,00	0,70	0,11	4,33	21,11
Итого:			570	85,81	21,94	22,21	73,96	583,53
Итого ХЕ:					6,16			

Завтрак для детей, один из родителей (законных представителей) которых мобилизован в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21.09.2022 г № 647, обучающимся в 5-11 классах

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.№24/96	6261	Огурец свежий Огурец свежий	20	6,00	0,14	0,02	0,39	2,30
ТТК	18501	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	95	15,87	0,86	0,19	7,70	35,91
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Батон	20/25	15,00	2,10	1,13	12,85	69,99
284/96	9091	Омлет натуральный Яйцо свежее / Молоко / Соль йодированная 1 / Масло растительное	150	37,00	15,52	19,45	2,89	248,69
469/96	137	Макаронные изделия Макаронные изделия / Соль йодированная 1 / Масло растительное	100	6,00	3,73	3,94	23,93	146,12
№762/97;692/04	3524	Кофейный напиток с молоком Молоко / Кофейный напиток / Сахар песок / Вода	200	16,00	3,39	2,95	23,13	132,63
ТТК	18450	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	10	1,00	0,70	0,11	4,33	21,11
Итого:			620	96,87	26,44	27,79	75,22	656,75
Итого ХЕ:					6,27			

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.№24/96	6814	Помидор свежий Помидор свежий	45	15,95	0,50	0,09	1,74	9,77
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне Лапша домашняя: (Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная 1 / Яйцо свежее) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная 1 / Суловый набор)	200	10,00	11,18	12,32	11,46	201,39
ТТК, акт 10/12/18г.	17308	Котлета Веста рыбная из минтая, филе кур. СМР Минтай п/ф пбг / Филе куриное зам. / Морковь свежая п/ф / Хлеб в ассортименте / Вода / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная 1	50	32,00	5,45	3,60	5,49	76,12
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная 1	150	19,00	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат) Концентрат черносмор. / Вода	200	15,00			16,50	66,00
ТТК	13440	Рачки с маком Мука в/с / Сахар песок / Масло сливочное / Соль йодированная 1 / Дрожжи прессованные / Молоко / Мак / Сахар песок / Яйцо свежее / Мак / Масло растительное	50	17,00	3,66	4,96	28,96	175,12
пп	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	2,00	1,90	0,20	12,30	58,60
пп	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	2,00	1,70	0,33	9,95	49,57
Итого:			745	112,95	27,69	26,47	108,46	782,82
Итого ХЕ:					9,04			

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.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне Лапша домашняя: (Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная 1 / Яйцо свежее) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная 1 / Суловый набор)	200	10,00	11,18	12,32	11,46	201,39

ТТК, акт 10/12/18г.	17308	Котлета Веста рыбная из минтая, филе кур. СМР Минтай п/ф п/г / Филе куриное зам. / Морковь свежая п/ф / Хлеб в ассортименте / Вода / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная 1	50	32,00	5,45	3,60	5,49	76,12
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная 1	150	19,00	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат) Концентрат черносмор. / Вода	200	15,00			16,50	66,00
ПП	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	2,00	1,99	0,20	12,30	58,96
ТТК	18449	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	10	1,40	0,68	0,13	3,98	19,81
Итого:			635	79,40	22,60	21,22	71,79	568,53
Итого ХЕ:					5,98			

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

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне Лапша домашняя: (Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная 1 / Яйцо свежее) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная 1 / Суповой набор)	200	10,00	11,18	12,32	11,46	201,39
ТТК, акт 10/12/18г.	17308	Котлета Веста рыбная из минтая, филе кур. СМР Минтай п/ф п/г / Филе куриное зам. / Морковь свежая п/ф / Хлеб в ассортименте / Вода / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная 1	50	32,00	5,45	3,60	5,49	76,12
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная 1	150	19,00	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат) Концентрат черносмор. / Вода	200	15,00			16,50	66,00
ПП	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	2,00	1,99	0,20	12,30	58,96
ТТК	18449	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	10	1,40	0,68	0,13	3,98	19,81
Итого:			635	79,40	22,60	21,22	71,79	568,53
Итого ХЕ:					5,98			

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Батон	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99
ТТК	6958	Салат из свежих фруктов (яблоко, апельс.) Яблоко свежее / Апельсины свежие / Сахар песок	60	0,45	0,19	15,79	66,67
ТТК	18549	Салат из свежей капусты с помидорами (капуста молодая) Салат из свежей капусты с помидорами (капуста молодая): (Капуста свежая молодая / Помидор свежий / Лимонная кислота / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная 1 / Вода)	50	0,19	2,52	1,84	30,80
Таб. №24/96	2382	Огурец свежий Огурец свежий	50	0,36	0,05	0,97	5,77
Первые блюда							
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне Лапша домашняя: (Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная 1 / Яйцо свежее) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная 1 / Суповой набор)	200	11,18	12,32	11,46	201,39
Вторые блюда							
ТТК	16836	Оладьи куриные из филе Оладьи куриные из филе: (Филе куриное зам. / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Соль йодированная 1 / Перец черный молотый / Соус для детей от 3 лет в асс.)	50	7,24	15,21	8,17	198,48
ТТК	19743	Изделие кулинарное мясное Крокетбол запеченное Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / Томатная паста / Соус для детей в асс.	50	7,04	19,80	0,19	207,12
401/96	16300	Гуляш из филе куриного в томатном соусе (филе) Филе куриное зам. / Масло растительное / Соль йодированная 1 / Соус томатный(блюдо): (Вода / Масло растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная 1)	40/40	13,41	4,68	2,69	106,50
Гарниры и соусы							
240/96	7309	Картофель запеченный Масло растительное / Соль йодированная 1 / Картофель п/ф	150	3,09	6,86	25,18	174,82
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Соль йодированная 1 / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное	150	3,72	5,51	37,12	212,90
Третьи блюда							
628/96	5520	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок	180	0,90	0,23	13,47	59,55
Мучные изделия							
ТТК	13498	Витушка с маком Витушка с маком: (Мука в/с / Молоко / Вода / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная 1 / Мак)	30	2,82	1,86	18,92	103,70
627/13	18151	Булочка с конфитюром Ванилин / Вода / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Мука в/с / Конфитюр в асс. / Сахар песок / Соль йодированная 1 / Яйцо свежее	30	2,53	2,17	17,37	99,09
Хлеб							
ПП	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	1,99	0,20	12,30	58,96
ТТК	18449	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	10	0,68	0,13	3,98	19,81
Итого:			100,00				

Зав.производства Котельникова О. А.

Ответственный за питание
СанПин 2.3.1.000-20



Россия, 445000, Республика Саха, Дюлютти, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru