



Согласовано:

Директор МБУ "Гимназия № 35"

Л.М. Сураева

## МЕНЮ

на 29.01.2026

МБУ "Гимназия № 35"

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОБЗ 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        | 9800      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                | 100       | 0,40             | 0,40  | 11,30    | 50,40  |
| ТТК              | 20242     | Блинчики с вареной сгущенкой<br>Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное | 170       | 27,20            | 15,77 | 35,19    | 391,47 |
|                  | 315       | Чай без сахара<br>Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))           | 200       |                  |       |          |        |
| ТТК              | 20364     | Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)<br>Мясо прессованное                | 15        | 1,65             | 3,00  |          | 33,60  |
| ПП               | 12649     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб в ассортименте                                             | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,88  |

Итого: 505 30,77 19,33 56,33 522,35

Итого ХЕ: 4,69

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       | 2521      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                          | 100       | 0,40             | 0,30  | 10,30    | 45,50  |
| ТТК              | 20242     | Блинчики с вареной сгущенкой<br>Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное | 170       | 27,20            | 15,77 | 35,19    | 391,47 |
|                  | 315       | Чай без сахара<br>Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))           | 200       |                  |       |          |        |
| ТТК              | 20364     | Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)<br>Мясо прессованное                | 15        | 1,65             | 3,00  |          | 33,60  |
| ПП               | 12649     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб в ассортименте                                             | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,88  |

Итого: 505 30,77 19,23 55,33 517,45

Итого ХЕ: 4,61

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       | 2521      | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                          | 100       | 0,40             | 0,30  | 10,30    | 45,50  |
| ТТК              | 20242     | Блинчики с вареной сгущенкой<br>Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное | 170       | 27,20            | 15,77 | 35,19    | 391,47 |
|                  | 315       | Чай без сахара<br>Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной))           | 200       |                  |       |          |        |
| ТТК              | 20364     | Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)<br>Мясо прессованное                | 15        | 1,65             | 3,00  |          | 33,60  |
| ПП               | 12649     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб в ассортименте                                             | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,88  |

Итого: 505 30,77 19,23 55,33 517,45

Итого ХЕ: 4,61

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                        | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |      |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|------|
|                  |           |                                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал |
| Таб №24/96       | 1894      | Огурец солёный<br>Огурцы соленные                                   | 30        | 0,27             | 0,03 | 0,57     | 3,63 |
|                  |           | Суп из овощей<br>Морковь отварная в/ф (очищенная) / Горошек зеленый |           |                  |      |          |      |

|                  |       |                                                                                                                                                                                        |            |              |              |              |               |
|------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 403/96           | 19911 | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист | 30/150     | 10,39        | 21,48        | 39,99        | 394,86        |
| 628/96г.         | 259   | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                            | 200        |              |              | 14,97        | 66,18         |
|                  | 3026  | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                       | 45         | 3,42         | 0,36         | 22,14        | 105,48        |
| <b>Итого:</b>    |       |                                                                                                                                                                                        | <b>655</b> | <b>15,74</b> | <b>25,40</b> | <b>86,96</b> | <b>645,72</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |       |                                                                                                                                                                                        |            |              |              | <b>7,25</b>  |               |

**Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 класс**

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                          | Выход гр.  | Пищевая ценность |              |              |               |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                       |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                      | 60         | 0,53             | 0,07         | 1,13         | 7,27          |
| 132/96           | 868       | Суп из овощей<br>Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200        | 1,66             | 3,53         | 9,29         | 75,57         |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                | 40/150     | 12,50            | 28,46        | 39,99        | 466,16        |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                           | 200        |                  |              | 14,97        | 66,18         |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                      | 45         | 3,42             | 0,36         | 22,14        | 105,48        |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                            | 20         | 1,36             | 0,26         | 7,96         | 39,62         |
| <b>Итого:</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>715</b> | <b>19,47</b>     | <b>32,68</b> | <b>95,48</b> | <b>760,28</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                       |            |                  |              | <b>7,96</b>  |               |

Стоимость рациона: 114,91 руб.

**Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс**

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                          | Выход гр.  | Пищевая ценность |              |               |               |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                       |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккал          |
| Таб.№24/96       | 2549      | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                                                                             | 100        | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 94,50         |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                      | 60         | 0,53             | 0,07         | 1,13          | 7,27          |
| 132/96           | 868       | Суп из овощей<br>Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200        | 1,66             | 3,53         | 9,29          | 75,57         |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                | 40/150     | 12,50            | 28,46        | 39,99         | 466,16        |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                           | 200        |                  |              | 14,97         | 66,18         |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                      | 45         | 3,42             | 0,36         | 22,14         | 105,48        |
| <b>Итого:</b>    |           |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>795</b> | <b>19,61</b>     | <b>32,92</b> | <b>108,52</b> | <b>815,16</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                       |            |                  |              | <b>9,04</b>   |               |

Стоимость рациона: 133,65 руб.

**Обед 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       | 2549      | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                                                                             | 100       | 1,50             | 0,50  | 21,00    | 94,50  |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                      | 60        | 0,53             | 0,07  | 1,13     | 7,27   |
| 132/96           | 868       | Суп из овощей<br>Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 1,66             | 3,53  | 9,29     | 75,57  |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                | 40/150    | 12,50            | 28,46 | 39,99    | 466,16 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром                                                                                                                                                                                                                         | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |

|  |      |                                  |    |      |      |       |        |
|--|------|----------------------------------|----|------|------|-------|--------|
|  | 3026 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 |
|--|------|----------------------------------|----|------|------|-------|--------|

Итого: 795 19,61 32,92 108,52 815,16

Итого ХЕ: 9,04

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   |
|                  | 12142     | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                      | 60        | 0,53             | 0,07  | 1,13     | 7,27   |
| 132/96           | 868       | Суп из овощей<br>Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200       | 1,66             | 3,53  | 9,29     | 75,57  |
| 403/96           | 20425     | Плов из свинины (свин.лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист                                                | 40/150    | 12,50            | 28,46 | 39,99    | 466,16 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                           | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
|                  | 3026      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                      | 45        | 3,42             | 0,36  | 22,14    | 105,48 |
| ТТК              | 20251     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                            | 20        | 1,36             | 0,26  | 7,96     | 39,62  |

Итого: 715 19,47 32,68 95,48 760,28

Итого ХЕ: 7,96

#### Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур       | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                   | Выход | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|------|----------|-------|
|                        |           |                                                                                                                                                                                                |       | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал  |
| Холодные блюда         |           |                                                                                                                                                                                                |       |                  |      |          |       |
|                        | 16878     | Хурма порционная<br>Хурма свежая                                                                                                                                                               | 110   | 0,06             | 0,04 | 1,68     | 7,35  |
| Таб. №24 /96г.         | 20726     | Салат фруктовый с сахаром (киви(очищ),ябл.)<br>Яблоко свежее / Киви / Сахар песок                                                                                                              | 80    | 0,31             | 0,17 | 5,51     | 24,82 |
| 124 Тольятти 2013      | 7848      | Салат из крабовых палочек с рисом<br>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 |
| Сб.рец.Москва а 2022г. | 2008      | Салат зелёный с ветчиной<br>Салат Зелёный с ветчиной: (Капуста пекинская / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка)) | 50    | 0,43             | 5,25 | 0,54     | 51,15 |
| 19/2004                | 4792      | Салат из свежих помидоров с луком<br>Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная / Перец черный молотый                        | 60    | 0,68             | 3,09 | 3,47     | 44,41 |

#### Первые блюда

|        |     |                                                                                                                                                                                                                                       |     |      |      |      |       |
|--------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 132/96 | 868 | Суп из овощей<br>Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 1,66 | 3,53 | 9,29 | 75,57 |
|--------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|

#### Вторые блюда

|        |       |                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       |       |        |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 430/96 | 8719  | Запеканка картофельная с говядиной (мясо птицы,гов.)<br>Картофель п/ф / Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый п/ф / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная | 150   | 13,21 | 11,16 | 26,59 | 259,64 |
| 401/96 | 19910 | Гуляш из свинины (лопатка)<br>Свинина б/к (лопатка) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист                                                                              | 40/40 | 9,12  | 23,60 | 3,78  | 264,00 |
| 416/96 | 10710 | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)<br>Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная                                                        | 75    | 13,16 | 10,66 | 12,29 | 197,74 |
| ТТК    | 20552 | Спагетти мясное отварные<br>Спагетти мясное Лада                                                                                                                                                                                                | 60    | 8,06  | 10,54 | 1,86  | 134,54 |

#### Гарниры и соусы

|            |       |                                                                                                 |     |       |       |       |        |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 317,529/97 | 1702  | Гороховое пюре<br>Горох / Масло растительное / Соль йодированная                                | 150 | 16,83 | 4,79  | 35,18 | 251,15 |
| ТТК        | 15260 | Каша перловая с овощами<br>Вода / Каша перловая / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло | 150 | 3,65  | 15,41 | 25,18 | 254,04 |

|        |       |                                                                                                                                    |     |      |      |       |        |
|--------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 469/96 | 18751 | макароны отварные (макар.спагетти)<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная) | 180 | 6,72 | 7,09 | 43,08 | 263,01 |
|--------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|

### Третьи блюда

|          |     |                                                                                             |     |  |  |       |       |
|----------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|-------|-------|
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 |  |  | 14,97 | 66,18 |
|----------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|-------|-------|

### Мучные изделия

|     |       |                                                                                                                                                          |    |      |      |       |        |
|-----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 10164 | Булочка с кунжутом<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная | 50 | 4,31 | 1,17 | 28,26 | 140,81 |
|-----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------|--------|

|     |      |                                                                                                                                                                                 |    |      |      |       |        |
|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 5295 | Булочка с маком<br>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<br>Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|------|------|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|

|    |       |                            |    |      |      |       |       |
|----|-------|----------------------------|----|------|------|-------|-------|
| пп | 11521 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 |
|----|-------|----------------------------|----|------|------|-------|-------|

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производства Котельникова О. А.

Ответственный за питание  
СанПиН 2.3/2.1.359-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru