



Согласовано:  
Директор МБУ "Гимназия № 35"



## МЕНЮ

на 07.02.2022

МБУ "Гимназия № 35"

### Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	8,20	0,28	0,28	7,91	35,28
ТТК	17139	Бутерброд горячий с сыром Сыр / Батон / Масло сливочное / Соус / Хлеб для детей / Яйцо / Свежее	40	22,00	5,29	6,78	10,32	123,50
284/96	1748	Омлет натуральный Соль йодированная / Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное	105	28,00	11,07	13,88	2,04	177,36
028/96	5520	Чай с сахаром Чай черный (заварка) / Чай черный (развесной) / Вода / Сахар песок	180	4,00	0,90	0,23	13,47	59,55
<b>Итого:</b>				<b>62,20</b>	<b>17,54</b>	<b>21,17</b>	<b>33,74</b>	<b>395,69</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>2,81</b>			

### Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (за исключением ОВЗ)

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
	8708	Огурец солёный Огурцы соленые	25	4,10	0,22	0,03	0,47	3,03
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне Капуста свежая п/ф ошк. / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор / Лавровый лист / Соль йодированная / Томатная паста / Зелень	200	18,00	9,08	10,61	7,74	162,76
	18453	Котлета рубленая из цыплят Котлета рубленая из цыплят (котлет. мясо птиц.) / Котлетное мясо птицы / Хлеб в ассортименте / Молоко / Сахар панирочный / Масло растительное / Перец черный молотый / Соль йодированная / Масло сливочное	75	46,00	12,98	4,46	11,86	139,46
469/96,516/3/0 4	1669	Макароны отварные Макаронные изделия / Соль йодированная / Масло растительное / Вода	150	8,00	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	9698	Чай фруктовый Сок в ассортименте / П / Сахар песок / Чай черный (заварка) / Чай черный (развесной) / Вода	180	7,00	0,16	0,03	19,20	77,71
ПП	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	2,00	1,99	0,20	12,30	58,96
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	2,00	1,70	0,33	9,95	49,57
<b>Итого:</b>				<b>87,18</b>	<b>31,78</b>	<b>19,94</b>	<b>87,54</b>	<b>686,78</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>8,13</b>			

### Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 1 по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне Капуста свежая п/ф ошк. / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор / Лавровый лист / Соль йодированная / Томатная паста / Зелень	200	18,00	9,08	10,61	7,74	162,76
	18453	Котлета рубленая из цыплят Котлета рубленая из цыплят (котлет. мясо птиц.) / Котлетное мясо птицы / Хлеб в ассортименте / Молоко / Сахар панирочный / Масло растительное / Перец черный молотый / Соль йодированная / Масло сливочное	75	46,00	12,98	4,46	11,86	139,46
469/96,516/3/0 4	1669	Макароны отварные Макаронные изделия / Соль йодированная / Масло растительное / Вода	150	8,00	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	11580	Чай ягодный Чай черный (заварка) / Чай черный (развесной) / Вода / Сахар песок / Ягода замороженная (свеж.) / Вода	180	6,40	0,12	0,05	11,85	48,33
ТТК	18450	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	10	1,00	0,70	0,11	4,33	21,11
<b>Итого:</b>				<b>79,40</b>	<b>28,53</b>	<b>19,91</b>	<b>71,80</b>	<b>576,95</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>5,98</b>			

### Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне Капуста свежая п/ф ошк. / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор / Лавровый лист / Соль йодированная / Томатная паста / Зелень	200	18,00	9,08	10,61	7,74	162,76
	18453	Котлета рубленая из цыплят Котлета рубленая из цыплят (котлет. мясо птиц.) / Котлетное мясо птицы / Хлеб в ассортименте / Молоко / Сахар панирочный / Масло растительное / Перец черный молотый / Соль йодированная / Масло сливочное	75	46,00	12,98	4,46	11,86	139,46
469/96,516/3/0 4	1669	Макароны отварные Макаронные изделия / Соль йодированная / Масло растительное / Вода	150	8,00	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	11580	Чай ягодный Чай черный (заварка) / Чай черный (развесной) / Вода / Сахар песок / Ягода замороженная (свеж.) / Вода	180	6,40	0,12	0,05	11,85	48,33
ТТК	18450	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	10	1,00	0,70	0,11	4,33	21,11
<b>Итого:</b>				<b>79,40</b>	<b>28,53</b>	<b>19,91</b>	<b>71,80</b>	<b>576,95</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>5,98</b>			

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Холодные блюда</b>							
ТТХ	10653	Салат из свежих фруктов (яблоко,груша) Яблоко свежее / Груша свежая / Сахар песок	50	0,18	0,16	14,50	60,16
59/97	6776	Салат картофельный с солёными огурцами Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Огурцы солёные / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Соус майонезный	50	0,91	5,13	4,85	69,21
65/97	210	Салат из редьки с маслом Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Редька свежая / Соль йодированная	50	1,24	3,59	4,54	55,43
<b>Первые блюда</b>							
120/96	16260	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне Капуста свежая п/ф ошп. / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Бульон куриный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор / Лавровый лист / Соль йодированная / Томатная паста / Зелень	200	9,08	10,61	7,74	162,76
<b>Вторые блюда</b>							
401/96	12778	Гуляш из говядины П/ф мясной круглоязыковой б/х из говядины категории А / Масло растительное / Томатная паста / Мука в/с / Соль йодированная / Перец черный молотый / Лук репчатый п/ф	30/30	9,06	10,57	1,38	136,89
436/96	15458	Цыпленок запеченный Цыпленок бройлер. туш. / Масло растительное / Перец черный молотый / Соль йодированная	75	17,67	18,21		234,59
ТТХ	18867	Рис оригинальный с мясом птицы Лавровый лист / Лук репчатый / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Перец черный молотый / Рис / Соль йодированная / Томатная паста / Колотое мясо птицы	50/150	17,41	19,31	41,89	410,97
<b>Гарниры и соусы</b>							
469/96	15763	Спагетти отварные Спагетти / Соль йодированная / Масло растительное	150	5,60	5,66	35,88	216,84
<b>Третьи блюда</b>							
628/96	5020	Чай с сахаром Чай черный (заварка) / Чай черный (равнокой) / Вода / Сахар песок	180	0,90	0,23	13,47	59,55
<b>Хлеб</b>							
пп	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
пп	17588	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	25	1,99	0,20	12,30	58,96
<b>Мучные изделия</b>							
687/96	17564	Пирожок с яблоками Пирожок с яблоками (Тесто дрожжевое простое для пирожков печеных) / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода / Яблоко яблок / Яблоко свежее / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Яблоко свежее	40	2,46	0,99	19,95	98,56
ТТХ	8300	Крендель с сахаром Дрожжи прессованные / Яйцо свежее / Сахар песок / Мука в/с / Соль йодированная / Масло растительное / Вода	30	2,37	3,58	18,53	115,82
			<b>Итого:</b>	<b>100,00</b>			

Зав. производством: Котельникова О. А.

СанПиН 2-18-20

УТВЕРЖДЕНО: Директор: *Солоднова Т.В.* / Солоднова Т.В.

Россия, 445000, Пензенская область, г.Сольятыки, ул.Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru