



Согласовано:  
Директор МБУ "Гимназия № 35"

Сураева Л.М.

## МЕНЮ

на 10.11.2021

МБУ "Гимназия № 35"

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                           | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                        |           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл  |
| Таб. №24/96      | 12973     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                        | 140       | 22,20     | 1,26             | 0,28  | 11,34    | 52,92  |
| ТТК              | 8923      | Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным<br>Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / творог / Яйцо свежее / Молоко сгущенное / Крупа манная | 100/10    | 47,00     | 14,61            | 16,36 | 36,07    | 349,96 |
| ТТК              | 17139     | Бутерброд горячий с сыром<br>Сыр / Батон / Масло сливочное / Соус Юса для детей / Яйцо свежее                                                          | 40        | 22,00     | 5,29             | 6,78  | 10,32    | 123,50 |
| ТТК              | 11580     | Чай ягодный<br>Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Ягода замороженная (смесь) / Вода                                 | 180       | 5,00      | 0,12             | 0,05  | 11,85    | 48,33  |

Итого: 96,20 21,28 23,47 69,58 574,71  
Итого ХЕ: 5,80

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность |      |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккалл  |
|                  | 6948      | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40        | 5,00      | 0,36             | 0,04 | 0,75     | 4,80   |
| 138/96           | 15249     | Суп картофельный с горохом на кур.бульоне<br>Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор) / Соль йодированная / Лавровый лист / Масло растительное                                                                 | 200       | 14,00     | 11,31            | 9,48 | 15,80    | 193,72 |
| ТТК              | 9622      | Голубцы ленивые мясные с рисом (мясо птицы, говядины)<br>Капуста очищ. п/ф / Котлетное мясо (говядина, мясо птицы) п/ф / Рис / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Яйцо свежее / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Томатная паста / Масло растительное // Соль йодированная / Перец черный молотый / Вода | 45/20     | 24,00     | 4,21             | 7,58 | 9,99     | 125,02 |
| 540/96           | 8473      | Соус томатный<br>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 / Перец черный молотый)                                                                                                                     | 30        | 2,00      | 0,29             | 1,52 | 1,85     | 22,24  |
| 469/96           | 15763     | Спагетти отварные<br>Спагетти / Соль йодированная / Масло растительное                                                                                                                                                                                                                                                                   | 150       | 11,00     | 5,60             | 5,66 | 35,88    | 216,84 |
| 773/97           | 7201      | Отвар шиповника<br>Шиповник / Сахар песок / Вода                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 180       | 13,00     | 0,61             | 0,25 | 26,66    | 111,33 |
|                  | 8968      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 240       | 36,70     | 2,16             | 0,48 | 19,44    | 90,72  |
| пп               | 17037     | Хлеб Городской<br>Хлеб в ассортименте                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 35        | 3,00      | 2,45             | 0,39 | 15,16    | 73,89  |
| пп               | 1561      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25        | 2,00      | 1,70             | 0,33 | 9,95     | 49,57  |

Итого: 110,70 28,69 25,72 135,48 888,13  
Итого ХЕ: 11,29

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность |      |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккалл  |
|                  | 6948      | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40        | 5,00      | 0,36             | 0,04 | 0,75     | 4,80   |
| 138/96           | 15249     | Суп картофельный с горохом на кур.бульоне<br>Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Бульон куриный: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор) / Соль йодированная / Лавровый лист / Масло растительное                                                                 | 200       | 14,00     | 11,31            | 9,48 | 15,80    | 193,72 |
| ТТК              | 9622      | Голубцы ленивые мясные с рисом (мясо птицы, говядины)<br>Капуста очищ. п/ф / Котлетное мясо (говядина, мясо птицы) п/ф / Рис / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Яйцо свежее / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Томатная паста / Масло растительное // Соль йодированная / Перец черный молотый / Вода | 45/20     | 24,00     | 4,21             | 7,58 | 9,99     | 125,02 |
| 540/96           | 8473      | Соус томатный<br>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 / Перец черный молотый)                                                                                                                     | 30        | 2,00      | 0,29             | 1,52 | 1,85     | 22,24  |
| 469/96           | 15763     | Спагетти отварные<br>Спагетти / Соль йодированная / Масло растительное                                                                                                                                                                                                                                                                   | 150       | 11,00     | 5,60             | 5,66 | 35,88    | 216,84 |
| 773/97           | 7201      | Отвар шиповника<br>Шиповник / Сахар песок / Вода                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 180       | 13,00     | 0,61             | 0,25 | 26,66    | 111,33 |
| ТТК              | 18449     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10        | 1,00      | 0,68             | 0,13 | 3,98     | 19,81  |
| ТТК              | 18450     | Хлеб Городской<br>Хлеб в ассортименте                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10        | 1,00      | 0,70             | 0,11 | 4,33     | 21,11  |

Итого: 71,00 23,76 24,76 99,24 714,88  
Итого ХЕ: 8,27

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность |      |          |       |
|------------------|-----------|--------------|-----------|-----------|------------------|------|----------|-------|
|                  |           |              |           |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккалл |

|           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       |       |       |        |
|-----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|           | 6948  | Огурец солёный<br>Огурцы соленые                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40    | 5,00  | 0,36  | 0,04  | 0,75  | 4,80   |
| 138/96    | 15249 | Суп картофельный с горохом на кур.бульоне<br>Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Бульон куриный:<br>(Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор) /<br>Соль йодированная / Лавровый лист / Масло растительное                                                                 | 200   | 14,00 | 11,31 | 9,48  | 15,80 | 193,72 |
| ТТК       | 9622  | Голубцы ленивые мясные с рисом (мясо птицы,говядины)<br>Капуста очищ.п/ф / Котлетное мясо (говядина,мясо птицы) п/ф / Рис / Лук репчатый п/ф /<br>Масло растительное / Яйцо свежее / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Морковь<br>свежая п/ф / Томатная паста / Масло растительное // Соль йодированная / Перец черный<br>молотый / Вода | 45/20 | 24,00 | 4,21  | 7,58  | 9,99  | 125,02 |
| 540/96    | 8473  | Соус томатный<br>Соус томатный(блюдо): (Вода / Масло растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук<br>репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная /<br>Перец черный молотый)                                                                                                                     | 30    | 2,00  | 0,29  | 1,52  | 1,85  | 22,24  |
| 469/96    | 15763 | Спагетти отварные<br>Спагетти / Соль йодированная / Масло растительное                                                                                                                                                                                                                                                                         | 150   | 11,00 | 5,60  | 5,66  | 35,88 | 216,84 |
| 773/97    | 7201  | Отвар шиповника<br>Шиповник / Сахар песок / Вода                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180   | 13,00 | 0,61  | 0,25  | 26,66 | 111,33 |
| ТТК       | 18449 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10    | 1,00  | 0,68  | 0,13  | 3,98  | 19,81  |
| ТТК       | 18450 | Хлеб Городской<br>Хлеб в ассортименте                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10    | 1,00  | 0,70  | 0,11  | 4,33  | 21,11  |
| Итого:    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 71,00 | 23,76 | 24,76 | 99,24 | 714,88 |
| Итого ХЕ: |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       | 8,27  |       |       |        |

Раздача свободного выбора с 1-м блюдом за счет родительских средств

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход  | Пищевая ценность |       |          |        |
|---------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|-------|----------|--------|
|                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл  |
| Холодные блюда      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                  |       |          |        |
| Таб.24/96           | 5776         | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100    | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40  |
| ТТК                 | 7663         | Салат из моркови с сахаром<br>Морковь свежая п/ф / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100    | 1,25             | 0,10  | 11,71    | 52,74  |
| 43/97               | 11525        | Салат "Степной"<br>Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Огурцы соленые / Горошек<br>зеленый консервированный / Соус майонезный                                                                                                                                                                                                                                               | 50     | 1,01             | 3,44  | 4,50     | 53,00  |
| Таб.№24/96          | 6755         | Огурец свежий<br>Огурец свежий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 45     | 0,32             | 0,05  | 0,87     | 5,21   |
| Первые блюда        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                  |       |          |        |
| 138/96              | 15249        | Суп картофельный с горохом на кур.бульоне<br>Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Бульон куриный:<br>(Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Вода / Соль йодированная / Суповой набор) /<br>Соль йодированная / Лавровый лист / Масло растительное                                                                                                                  | 200    | 11,31            | 9,48  | 15,80    | 193,72 |
| Вторые блюда        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                  |       |          |        |
| 484/04              | 16676        | Перец фаршированный с мясом,рисом с соусом<br>Перец болгарский / Фарш п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Рис / Лук репчатый<br>п/ф / Масло растительное / Сухари панировочные / Соус томатный(блюдо): (Вода / Масло<br>растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста /<br>Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый) | 67,5   | 4,68             | 6,73  | 6,24     | 104,21 |
| 240/02              | 9868         | Котлета рубленая из окорока запеченая<br>Свинина окорок б/к / Хлеб пшеничный / Масло растительное / Сухари панировочные /<br>Соль йодированная / Вода / Перец черный молотый                                                                                                                                                                                                                    | 50     | 6,54             | 13,45 | 7,80     | 178,41 |
| № 403/96            | 1144         | Плов из свинины (окорок)<br>Свинина окорок б/к / Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Рис / Соль<br>йодированная / Томатная паста / Масло растительное / Перец черный молотый                                                                                                                                                                                                | 30/150 | 10,41            | 21,54 | 40,10    | 395,90 |
| Гарниры и соусы     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                  |       |          |        |
| 469/96;516/3/0<br>4 | 1669         | Макароны отварные<br>Макаронные изделия / Соль йодированная / Масло растительное / Вода                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 150    | 5,65             | 4,29  | 36,02    | 205,29 |
| 464/96              | 1958         | Каша гречневая вязкая<br>Крупа гречневая / Соль йодированная / Масло сливочное / Вода                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 100    | 3,05             | 3,33  | 14,75    | 101,17 |
| Третьи блюда        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                  |       |          |        |
| 628/96              | 5520         | Чай с сахаром<br>Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 180    | 0,90             | 0,23  | 13,47    | 59,55  |
| Хлеб                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                  |       |          |        |
| ТТК                 | 18449        | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10     | 0,68             | 0,13  | 3,98     | 19,81  |
| ТТК                 | 18450        | Хлеб Городской<br>Хлеб в ассортименте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10     | 0,70             | 0,11  | 4,33     | 21,11  |
| Мучные изделия      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                  |       |          |        |
| ТТК                 | 13498        | Витушка с маком<br>Витушка с маком: (Мука в/с / Молоко / Вода / Дрожжи прессованные / Масло<br>растительное / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Мак)                                                                                                                                                                                                                       | 30     | 2,82             | 1,86  | 18,92    | 103,70 |
| 627/13              | 18151        | Булочка с конфитюром<br>Ванилин / Вода / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок /<br>Соль йодированная / Яйцо свежее                                                                                                                                                                                                                                                 | 30     | 2,53             | 2,17  | 17,37    | 99,09  |
| Итого:              |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | 80,00            |       |          |        |

Зав.производством Котельникова О. А.

Ответственный за питание  
СанПиН 2.1.3.2660-20

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КШП "Дружба" / Солоднева Т.В.

Россия, 445000, Самарская область, Тольятти, ул.Северная, 35