Согласовано:
Директор МБУ "Гимназия № 35"
Л.М. Сураева
МЕНЮ на 08.09.2026
МБУ "Гимназия № 35"

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся 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 |
| ТТК | 20904 | Котлета Классная с гарниром (овощное соте)<br>Котлета Классная п/ф 85гр. (котл.мясо свинина) / овощное соте: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Перец болгарский заморож. (кубик) / Масло растительное / Соль йодированная) / Масло растительное | 70/20 | 9,49 | 25,06 | 9,91 | 303,09 |
| 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 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| | 3026 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 |
| | | Итого: | 515 | 19,63 | 32,50 | 82,12 | 699,53 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 6,84 | |

Завтрак 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 | Ккал |
| ТТК | 20904 | Котлета Классная с гарниром (овощное соте)<br>Котлета Классная п/ф 85гр. | 70/20 | 9,49 | 25,06 | 9,91 | 303,09 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | (котл.мясо свинина) / овощное соте: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Перец болгарский заморож. (кубик) / Масло растительное / Соль йодированная) / Масло растительное | | | | | |
| 469/96 | 15762 | Спагетти (макароны) отварные<br>Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная | 100 | 3,73 | 3,94 | 23,93 | 146,12 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| | | Итого: | 415 | 15,12 | 29,19 | 53,13 | 535,76 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 4,43 | |

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| ТТК | 20904 | Котлета Классная с гарниром (овощное соте)<br>Котлета Классная п/ф 85гр. (котл.мясо свинина) / овощное соте: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Перец болгарский заморож. (кубик) / Масло растительное / Соль йодированная) / Масло растительное | 70/20 | 9,49 | 25,06 | 9,91 | 303,09 |
| 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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| | 3026 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 |
| Таб.24/96 | 10185 | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное | 70 | 0,28 | 0,28 | 7,91 | 35,28 |
| | | Итого: | 585 | 19,91 | 32,78 | 90,03 | 734,81 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,50 | |
| | | Стоимость рациона: | 95,46 руб. | | | | |

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 | Ккал |
| ТТК | 20904 | Котлета Классная с гарниром (овощное соте)<br>Котлета Классная п/ф 85гр. (котл.мясо свинина) / овощное соте: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Перец болгарский заморож. (кубик) / Масло растительное / Соль йодированная) / Масло растительное | 70/20 | 9,49 | 25,06 | 9,91 | 303,09 |
| 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 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| | 3026 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 |
| Таб.24/96 | 10185 | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное | 70 | 0,28 | 0,28 | 7,91 | 35,28 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Итого: | 585 | 19,91 | 32,78 | 90,03 | 734,81 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,50 | |

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 | Ккал |
| ТТК | 20904 | Котлета Классная с гарниром (овощное соте)<br>Котлета Классная п/ф 85гр. (котл.мясо свинина) / овощное соте: (Капуста свежая п/ф (очищенная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Перец болгарский заморож. (кубик) / Масло растительное / Соль йодированная) / Масло растительное | 70/20 | 9,49 | 25,06 | 9,91 | 303,09 |
| 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 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| | 3026 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,48 |
| Таб.24/96 | 10185 | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное | 70 | 0,28 | 0,28 | 7,91 | 35,28 |
| | | Итого: | 585 | 19,91 | 32,78 | 90,03 | 734,81 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,50 | |

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 | Ккал |
| Таб.№24/96 | 2523 | Помидор свежий<br>Помидор свежий | 30 | 0,34 | 0,06 | 1,16 | 6,54 |
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | | | | | |
| ТТК | 20890 | Гуляш Детский<br>Свинина б/к (лопатка) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное / Лавровый лист | 30/30 | 6,64 | 18,17 | 1,86 | 197,56 |
| 466/96;512/3/2004 | 6528 | Рис припущенный<br>Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,75 | 4,16 | 39,29 | 209,60 |
| ТТК | 20633 | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,41 | 66,53 |
| ПП | 420 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| | | Итого: | 670 | 17,96 | 27,09 | 89,35 | 673,03 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 7,45 | |

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
| ТТК | 20886 | Гуляш Детский<br>Свинина б/к (лопатка) / | 50/50 | 11,06 | 28,96 | 3,10 | 317,26 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Соль йодированная / Масло растительное / Лавровый лист | | | | | |
| 466/96;512/3/2004 | 6528 | Рис припущенный<br>Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,75 | 4,16 | 39,29 | 209,60 |
| ТТК | 20633 | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,41 | 66,53 |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Итого: | 700 | 23,56 | 37,97 | 99,27 | 833,07 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 8,27 | |
| | | Стоимость рациона: | 114,9 1 руб. | | | | |

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
| ТТК | 20886 | Гуляш Детский<br>Свинина б/к (лопатка) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Соль | 50/50 | 11,06 | 28,96 | 3,10 | 317,26 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | йодированная / Масло растительное / Лавровый лист | | | | | |
| 466/96;512/3/2004 | 6528 | Рис припущенный<br>Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,75 | 4,16 | 39,29 | 209,60 |
| ТТК | 20633 | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,41 | 66,53 |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Таб.№24/96 | 5992 | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 |
| | | Итого: | 790 | 23,92 | 38,33 | 108,09 | 873,03 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 9,01 | |
| | | Стоимость рациона: | 133,65 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 | Ккал |
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
| ТТК | 20886 | Гуляш Детский<br>Свинина б/к (лопатка) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Соль йодированная / Масло растительное / Лавровый лист | 50/50 | 11,06 | 28,96 | 3,10 | 317,26 |
| 466/96;512/3/20 | 6528 | Рис припущенный | 150 | 3,75 | 4,16 | 39,29 | 209,60 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 04 | | Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | | | | | |
| ТТК | 20633 | Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,41 | 66,53 |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Таб.№24/96 | 5992 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 |
| | | Итого: | 790 | 23,92 | 38,33 | 108,09 | 873,03 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 9,01 | |

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 |
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |
| ТТК | 20886 | Гуляш Детский Свинина б/к (лопатка) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Соль йодированная / Масло растительное / Лавровый лист | 50/50 | 11,06 | 28,96 | 3,10 | 317,26 |
| 466/96;512/3/2004 | 6528 | Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,75 | 4,16 | 39,29 | 209,60 |
| ТТК | 20633 | Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,41 | 66,53 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | свежемороженная / Лимонная кислота | | | | | |
| Пром | 350 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | | Итого: | 700 | 23,56 | 37,97 | 99,27 | 833,07 |
| | | Итого ХЕ: | | | | 8,27 | |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| | | Холодные блюда | | | | | |
| ТТК | 15771 | Яйцо под соусом с кукурузой<br>Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Соус в ассортименте на основе растительного масла | 0,5/10/10 | 2,93 | 7,62 | 2,29 | 89,45 |
| ТТК | 5681 | Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком<br>Яйцо свежее / Капуста свежая / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | 60 | 2,48 | 6,16 | 3,49 | 79,32 |
| Сб.рец. Москва 2022г. | 20030 | Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.)<br>Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная) | 75 | 0,13 | 4,13 | 0,44 | 39,51 |
| | 11843 | Салат из свежих фруктов (яблоко,груша)<br>Яблоко свежее / Груша свежая / Сахар песок | 60 | 0,23 | 0,20 | 15,63 | 65,24 |
| Таб.№24/96 | 5211 | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие | 90 | 0,81 | 0,18 | 7,29 | 34,02 |
| | | Первые блюда | | | | | |
| 138/96 | 169 | Суп картофельный с горохом<br>Вода / Картофель п/ф / Горох / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло | 200 | 4,83 | 4,41 | 15,87 | 122,49 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | растительное / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Соль йодированная / Лавровый лист | | | | | |
| | | Вторые блюда | | | | | |
| ТТК | 17928 | Блинчики Домашние с молоком сгущ.<br>Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное | 135/15 | 7,57 | 10,87 | 38,11 | 280,57 |
| ТТК | 20891 | Гуляш Детский<br>Свинина б/к (лопатка) / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное / Лавровый лист | 40/40 | 8,85 | 23,57 | 2,48 | 257,41 |
| 416/96 | 9545 | Котлета рубленая из цыплят<br>Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло сливочное | 50 | 8,65 | 2,97 | 7,91 | 92,97 |
| ТТК | 17748 | Рулет Галантин с сыром<br>Рулет Галантин с сыром п/ф | 50 | 11,41 | 9,98 | 0,50 | 137,45 |
| | | Гарниры и соусы | | | | | |
| 472/96 | 14275 | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 130 | 2,92 | 4,43 | 19,15 | 128,19 |
| 464/96 | 18744 | Каша гречневая вязкая<br>Каша гречневая вязкая: (Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная) | 180 | 5,49 | 5,99 | 26,55 | 182,11 |
| 469/96 | 18751 | макароны отварные (макар.спагетти)<br>Спагетти (макароны) отварные: (Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль | 180 | 6,72 | 7,09 | 43,08 | 263,01 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | йодированная) | | | | | |
| | | Третьи блюда | | | | | |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 14,97 | 66,18 |
| | | Хлеб | | | | | |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ПП | 1561 | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 49,57 |
| | | 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 |
| 110/08 | 8989 | Булочка Дорожная<br>Мука в/с / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная | 30 | 2,20 | 3,97 | 17,33 | 113,85 |

Стоимость рациона: 150 руб.

Зав.производством Котельникова О. А.

Ответственный за питание

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

E-mail: eda0910@mail.ru