



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 34"

Стегачева Алла Евгеньевна

МЕНЮ

на 03.10.2025

МБУ "Школа № 34"

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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96 таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0,70	2,40	8,30	57,60
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			502	14,30	16,82	88,19	561,34
Итого ХЕ:						7,35	

Завтрак 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.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96 таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			475	13,22	14,38	77,43	492,02
Итого ХЕ:						6,45	

по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96 таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			475	13,22	14,38	77,43	492,02
Итого ХЕ:						6,45	

Стоимость рациона: 70,1 руб.

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	Ккалл
Таб №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96 таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс	22	0,70	2,40	8,30	57,60
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			607	14,48	17,22	97,90	604,50
Итого ХЕ:						8,16	

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	Ккалл

Таб №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	110	0,56	0,44	12,17	54,88
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,44	5,74	29,47	183,32
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс. Печенье тарталетки КМ в асс.	22	0,70	2,40	8,30	57,60
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			607	14,48	17,22	97,90	604,50
Итого ХЕ:						8,16	

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченная с соусом томат. Свинина б/к (окорок) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
Пром	2398	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого:			700	20,33	33,06	105,11	799,30
Итого ХЕ:						8,76	

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	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
416/96	9868	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченная Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,54	13,45	7,80	178,41
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			620	13,84	25,21	80,72	605,13
Итого ХЕ:						6,73	

по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
416/96	9868	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченная Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,54	13,45	7,80	178,41
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			620	13,84	25,21	80,72	605,13
Итого ХЕ:						6,73	

Стоимость рациона: 87,1 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	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47

ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченая с соусом томат. Свинина бл (околок) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ТТК	1419	Рожок обсыпной Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	100	8,09	6,75	59,43	330,83
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			765	25,76	39,53	147,32	1 048,09
Итого ХЕ:						12,28	

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	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченая с соусом томат. Свинина бл (околок) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
Пром	2398	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого:			700	20,33	33,06	105,11	799,30
Итого ХЕ:						8,76	

Полдник для обучающихся 1-4 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	Ккалл
ТТК	17927	Блинчики Домашние с молоком сгущ. Блинчики "Домашние" оболочка / Молоко сгущенное	90/10	5,05	7,25	25,41	187,05
	315	Чай без сахара Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной))	200				
Итого:			300	5,05	7,25	25,41	187,05
Итого ХЕ:						2,12	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
125/2013г.	19961	Салат из крабовых палочек с капустой пекинской Яйцо свежее / Капуста пекинская / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Вода / Лимонная кислота	50	3,66	5,32	2,69	73,25
Сб. рец Москва 2022г.	2008	Салат зелёный с ветчиной Салат Зелёный с ветчиной: (Капуста пекинская / Изделие кулинарное Мясо Мясо прессованное / Огурец свежий / Масло растительное / Зелень)	50	0,43	5,25	0,54	51,15
60/81	10818	Салат из свежих помидоров со сладким перцем Помидор свежий / Перец болгарский св. / (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная	60	0,71	3,06	3,32	43,66
№24/96	13952	Дыня свежая (очищенная) Дыня св.	100	0,94	0,47	11,54	54,15
Таб №24/96г	9515	Арбуз очищенный Арбуз св.	150	1,73	0,29	16,70	76,33
Первые блюда							
№ 151/96	8533	Суп лапша домашняя Вода / Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Зелень	250	3,01	5,79	14,94	123,91
Вторые блюда							
401/96	18346	Гуляш из свинины Свинина бл (карбонад) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная / Перец черный молотый	40/40	0,70	4,06	3,94	55,11
416/96	5456	Биточки рубленые из говядины с соусом Фарш п/ф замороженный (мясо птицы говядина) / 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) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50/30	8,96	8,32	10,12	151,20
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное	90	6,92	8,31	11,74	149,45

436/96	15458	Цыплята запеченные Цыплята бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Масло растительное	75	17,67	18,21		234,59
Гарниры и соусы							
240/96	6290	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,06	4,57	16,79	116,53
469/96.516/3/0 4	1669	Макаронные изделия Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
Третьи блюда							
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка). (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Хлеб							
ТТК	18152	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
Мучные изделия							
ТТК	2316	Рожок обсыпной Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,04	3,38	29,56	164,82
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав. производство: Ильяна Г. А.

Ответственный: Е. П. Савин
СанПин 2.3/2-3590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru