



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 34"

Стегачева Алла Евгеньевна

МЕНЮ

на 05.12.2025

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 рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| ТТК | 20364 | Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное) Мясо прессованное | 15 | 1,65 | 3,00 | | 33,60 |
| Таб №4,262/96 | 10383 | Каша молочная пшенная Молоко / Вода / Крупа пшено / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 150/5 | 5,68 | 6,51 | 26,64 | 187,87 |
| ТТК | 20493 | Коктейль мол.Милкшейк Коктейль мол.Милкшейк 1л 1,5% | 200 | 5,60 | 3,00 | 22,40 | 139,00 |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Таб.24/96 | 9800 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,30 | 50,40 |
| Итого: | | | 510 | 16,37 | 13,23 | 80,02 | 504,63 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 6,67 | |

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 | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное | 100/20 | 20,24 | 7,89 | 29,21 | 268,81 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| Таб.№24/96 | 11422 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| Итого: | | | 395 | 20,54 | 8,19 | 43,55 | 330,05 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 3,63 | |

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|---|-----------|------------------|------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| ТТК | 19761 | Бутерброд с мясом прессованным (изд.кул,батон) Батон / Мясо прессованное | 20/25 | 2,10 | 1,13 | 12,85 | 69,99 |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное | 100/20 | 20,24 | 7,89 | 29,21 | 268,81 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| Таб.№24/96 | 11422 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| Итого: | | | 440 | 22,64 | 9,32 | 56,40 | 400,05 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 4,70 | |

Стоимость рациона: 91,52 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 | 19761 | Бутерброд с мясом прессованным (изд.кул,батон) Батон / Мясо прессованное | 20/25 | 2,10 | 1,13 | 12,85 | 69,99 |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное | 100/20 | 20,24 | 7,89 | 29,21 | 268,81 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |

| | | | | | | | |
|------------|-------|--|----|------|------|------|-------|
| Таб.№24/96 | 11422 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
|------------|-------|--|----|------|------|------|-------|

Итого: 440 22,64 9,32 56,40 400,05

Итого ХЕ: 4,70

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 | 19761 | Бутерброд с мясом прессованным (изд.кул,батон) Батон / Мясо прессованное | 20/25 | 2,10 | 1,13 | 12,85 | 69,99 |
| ТТК | 19762 | Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф 114г.(творог обез) / Молоко сгущенное / Масло растительное | 100/20 | 20,24 | 7,89 | 29,21 | 268,81 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| Таб.№24/96 | 11422 | Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |

Итого: 440 22,64 9,32 56,40 400,05

Итого ХЕ: 4,70

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену, ОВЗ с 1 по 4 класс, 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 |
| № 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 (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| ТТК | 20522 | Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Лада / 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) | 90 | 8,35 | 12,06 | 3,71 | 156,80 |
| 472/96 | 549 | Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| ТТК | 20626 | Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 62,52 |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| 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 |

Итого: 730 21,30 25,39 102,48 723,63

Итого ХЕ: 8,54

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 |
| № 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 (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| ТТК | 20552 | Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада | 60 | 8,06 | 10,54 | 1,86 | 134,54 |
| 472/96 | 549 | Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| ТТК | 19810 | Чай с сахаром п/с Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | | | 6,99 | 27,94 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |

Итого: 635 15,69 20,35 55,23 466,81

Итого ХЕ: 4,60

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--|-----------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| № 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 (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |

| | | | | | | | |
|------------|-------|---|-----|------|-------|-------|--------|
| ТТК | 20552 | Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада | 60 | 8,06 | 10,54 | 1,86 | 134,54 |
| 472/96 | 549 | Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| Таб.24/94г | 7726 | Огурец солёный Огурцы соленые | 15 | 0,13 | 0,02 | 0,28 | 1,82 |
| ТТК | 20626 | Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 62,52 |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| 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 |

Итого: 715 21,14 23,89 100,91 703,19

Итого ХЕ: 8,41

Стоимость рациона: 110,17 руб.

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| № 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 (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| ТТК | 20552 | Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада | 60 | 8,06 | 10,54 | 1,86 | 134,54 |
| 472/96 | 549 | Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| Таб.24/94г | 7726 | Огурец солёный Огурцы соленые | 15 | 0,13 | 0,02 | 0,28 | 1,82 |
| ТТК | 20626 | Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 62,52 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ТТК | 5149 | Крендель с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная | 50 | 3,94 | 5,96 | 30,87 | 192,88 |
| Таб.№24/96 | 8277 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 31,85 |

Итого: 770 20,18 26,56 102,05 727,94

Итого ХЕ: 8,50

Стоимость рациона: 128,14 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 |
| № 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 (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
| 472/96 | 549 | Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| ТТК | 20552 | Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада | 60 | 8,06 | 10,54 | 1,86 | 134,54 |
| Таб.24/94г | 7726 | Огурец солёный Огурцы соленые | 15 | 0,13 | 0,02 | 0,28 | 1,82 |
| ТТК | 20626 | Напиток из лимона п.с. Вода / Лимон свежий / Сахар песок | 200 | 0,14 | 0,02 | 15,45 | 62,52 |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| ТТК | 5149 | Крендель с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная | 50 | 3,94 | 5,96 | 30,87 | 192,88 |
| Таб.№24/96 | 8277 | Десерт фруктовый (груша) Груша свежая | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 31,85 |

Итого: 770 20,18 26,56 102,05 727,94

Итого ХЕ: 8,50

**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 | Ккал |
| ТТК | 20630 | Напиток из яблок п.с. Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота | 200 | 0,01 | 0,01 | 15,30 | 61,39 |
| ТТК | 18633 | Сырная палочка Сырная палочка: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло | 75 | 9,52 | 7,34 | 36,59 | 250,49 |
| Итого: | | | 275 | 9,53 | 7,36 | 51,89 | 311,88 |
| Итого ХЕ: | | | | | | 4,32 | |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |

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 |
| 29/96 | 2110 | Салат из свеклы с сыром и чесноком Свекла п/ф / Сыр / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Чеснок | 50 | 2,71 | 7,39 | 4,38 | 94,87 |
| Сб.реп.Москв а 2022г. | 2008 | Салат зелёный с ветчиной 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 |
| 40/97 | 10563 | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф) | 60 | 0,58 | 3,07 | 2,72 | 40,83 |
| Таб.№24/96 | 5584 | Десерт фруктовый (киви) Киви | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 39,20 |

Первые блюда

| | | | | | | | |
|----------|------|--|-----|------|------|-------|-------|
| № 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 (лук зел.укроп.петрушка) / Лавровый лист | 200 | 2,43 | 4,63 | 12,02 | 99,47 |
|----------|------|--|-----|------|------|-------|-------|

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| 401/96 | 11664 | Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная | 40/40 | 12,20 | 14,10 | 2,54 | 185,86 |
| ТТК | 17748 | Рулет Галантин с сыром Рулет Галантин с сыром п/ф | 50 | 11,41 | 9,98 | 0,50 | 137,45 |
| 422/96 | 3160 | Тефтели с соусом (говядина, курица, хлеб) 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) / Лук репчатый п/ф / Вода / Хлеб пшеничный / Мука в/с / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная | 60/30 | 9,26 | 11,49 | 10,55 | 182,65 |
| ТТК | 20522 | Спагетти мясное с соусом Спагетти мясное Лада / 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) | 90 | 8,35 | 12,06 | 3,71 | 156,80 |
| 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 |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|---------------------|------|---|-----|------|------|-------|--------|
| 472/96 | 549 | Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 3,30 | 4,98 | 22,06 | 146,26 |
| 469/96;516/3/ 04 | 1669 | Макаронные отварные Вода / 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

| | | | | | | | |
|----|-------|---------------------------------------|----|------|------|------|-------|
| ПП | 12649 | Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 |
|----|-------|---------------------------------------|----|------|------|------|-------|

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------|---|----|------|------|-------|--------|
| ТТК | 20251 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,62 |
| 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 | 5149 | Крендель с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная | 50 | 3,94 | 5,96 | 30,87 | 192,88 |

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав.производства Иглина Г. А.

Ответственный за питание _____ /
СанПиН 2.3/43590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru