



Согласовано:  
Директор МБУ "Школа № 34"

Стегачева Алла Евгеньевна

## МЕНЮ

на 09.12.2025

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
Таб.№24/96	8074	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ТТК	20510	Котлета Мясная Котлеты Мясные (с гречкой) / Масло растительное	90	9,18	11,22	14,28	194,82
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			540	16,98	17,38	84,78	569,74
Итого ХЕ:						7,07	

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	20510	Котлета Мясная Котлеты Мясные (с гречкой) / Масло растительное	90	9,18	11,22	14,28	194,82
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			475	17,44	17,16	82,35	559,88
Итого ХЕ:						6,86	

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
Таб.№24/96	12214	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	105	1,58	0,53	22,05	99,29
ТТК	20510	Котлета Мясная Котлеты Мясные (с гречкой) / Масло растительное	90	9,18	11,22	14,28	194,82
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			570	18,26	17,61	99,48	635,73
Итого ХЕ:						8,29	

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
Таб.№24/96	12214	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	105	1,58	0,53	22,05	99,29
ТТК	20510	Котлета Мясная Котлеты Мясные (с гречкой) / Масло растительное	90	9,18	11,22	14,28	194,82
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18

ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
----	-----	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

Итого: 570 18,26 17,61 99,48 635,73

Итого ХЕ: 8,29

**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
Таб.№24/96	12214	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	105	1,58	0,53	22,05	99,29
ТТК	20510	Котлета Мясная Котлеты Мясные (с гречкой) / Масло растительное	90	9,18	11,22	14,28	194,82
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 570 18,26 17,61 99,48 635,73

Итого ХЕ: 8,29

**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
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	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	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	13294	Булочка Грибок Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,61	3,70	31,48	177,66
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

Итого: 740 25,01 25,60 114,13 786,94

Итого ХЕ: 9,51

**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
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	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	8,06	10,54	1,86	134,54
472/96	145	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2,20	3,44	14,70	98,56
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60

Итого: 585 17,11 18,64 61,14 480,72

Итого ХЕ: 5,10

**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
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	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	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	13294	Булочка Грибок Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,61	3,70	31,48	177,66
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

**Итого:** 740 25,01 25,60 114,13 786,94  
**Итого ХЕ:** 9,51

**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
Таб.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
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	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	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	13294	Булочка Грибок Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,61	3,70	31,48	177,66
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

**Итого:** 795 25,06 24,34 121,04 803,42  
**Итого ХЕ:** 10,09

**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
Таб.№24/96	12131	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	85	0,34	0,26	8,76	38,74
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	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	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	13294	Булочка Грибок Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,61	3,70	31,48	177,66
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

**Итого:** 795 25,06 24,34 121,04 803,42  
**Итого ХЕ:** 10,09

**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 рецептов	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	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	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
ТТК	13294	Булочка Грибок Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,61	3,70	31,48	177,66
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20

**Итого:** 740 25,01 25,60 114,13 786,94  
**Итого ХЕ:** 9,51

**Полдник для обучающихся 1-4 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	Ккал
ТТК	19734	Пицца с мясом прессованным с соусом Яйцо свежее / Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Сыр / Томатная паста в асс. / Масло растительное	50	4,50	7,61	15,37	147,98
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53

**Итого:** 250 4,62 7,66 31,78 214,51  
**Итого ХЕ:** 2,65

**Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств**

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда							
Сб.рец.Москва 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
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 а 2022г.	20006	Салат Оливье с ветчиной Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Зелень (лук зел.укроп.петрушка))	50	1,44	2,54	2,68	39,35
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**

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
--------	-----	---	-----	------	------	-------	--------

**Вторые блюда**

401/96	18346	Гуляш из свинины Свинина б/к (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
436/96	15458	Цыпленок запеченный Цыпленок бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Масло растительное	75	17,67	18,21		234,59

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
416/96	9545	Котлета рубленая из цыплят 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	20242	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19	391,47

#### Гарниры и соусы

472/96	145	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	100	2,20	3,44	14,70	98,56
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны 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	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
----	-----	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

#### Мучные изделия

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
№769/04	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное	50	3,95	6,56	31,06	199,08

Стоимость рациона: 145 руб.

Зав.производства: Ильяина Е. А.

Ответственный за питание: \_\_\_\_\_ /  
СанПин 2.3/4.3680-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru