



Согласовано:
Директор МБУ "Школа № 34"

Стегачева Алла Евгеньевна

МЕНЮ

на 29.09.2025

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	Ккалл
Таб №24/96	16229	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) / (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67

Итого: 586 16,78 18,79 85,60 584,92
Итого ХЕ: 7,13

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	Ккалл
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка) / (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0,08	0,01	15,21	61,25
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
Таб №25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
пп	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51

Итого: 487 17,95 20,04 88,56 606,36
Итого ХЕ: 7,38

по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка) / (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0,08	0,01	15,21	61,25
ТТК	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
Таб №25/96	1650	Сыр порционный Сыр	20	4,87	6,20		75,28
пп	13286	Батон в ассортименте Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51

Итого: 487 17,95 20,04 88,56 606,36
Итого ХЕ: 7,38

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	Ккалл
Таб №24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка) / (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0,08	0,01	15,21	61,25

Итого: 666 16,78 18,62 84,38 572,21
Итого ХЕ: 7,03

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	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ТТК	18336	Печенье Сахарное 16г. Печенье сахарное	16	1,20	1,57	11,90	66,53
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом Молоко / Геркулес / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26
№629/96	264	Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий	200	0,08	0,01	15,21	61,25
			Итого:	566	16,78	18,62	84,38
			Итого ХЕ:			7,03	572,21

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным Котлета куриная "Пожарская" (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр / Масло растительное) / 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)	70/20	11,99	13,04	12,04	213,49
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК 19,06,17г	14233	Компот из сливы Вода / Слива свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ТТК	13280	Булочка Фруктовая (изюм,повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Повидло в асс. / Масло растительное / Изюм / Вода / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,09	4,25	30,57	176,89
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
			Итого:	750	27,35	26,98	126,80
			Итого ХЕ:			10,57	859,43

Обед 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
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным Котлета куриная "Пожарская" (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр / Масло растительное) / 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)	70/20	11,99	13,04	12,04	213,49
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
			Итого:	660	20,26	22,22	71,99
			Итого ХЕ:			6,00	575,29

по 11 класс

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
628/96г	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка) (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным Котлета куриная "Пожарская" (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр / Масло растительное) / 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)	70/20	11,99	13,04	12,04	213,49
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
			Итого:	660	20,26	22,22	71,99
			Итого ХЕ:			6,00	575,29

Стоимость рациона: 87,1 руб.

Обед 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

№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
ТТК 19.06.17г	14233	Компот из сливы Вода / Сливы свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
ТТК	13280	Булочка Фруктовая (изюм, повидло) Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко / Повидло в асс. / Масло растительное / Изюм / Вода / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,09	4,25	30,57	176,89
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ТТК	17687	Десерт фруктовый (нектарин) Нектарин	90	0,81		9,45	41,04
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным Котлета куриная "Пожарская" (Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное) / 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)	70/20	11,99	13,04	12,04	213,49
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			840	28,16	26,98	136,25	900,47
Итого ХЕ:						11,35	

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	18633	Сырная палочка Сырная палочка (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)	75	9,52	7,34	36,59	250,49
ТТК 19.06.17г	14233	Компот из сливы Вода / Сливы свежемороженая / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,16	0,06	21,88	88,70
Итого:			275	9,68	7,40	58,47	339,19
Итого ХЕ:						4,87	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
Сб.реп Москва 2022г	2008	Салат зелёный с ветчиной Салат Зелёный с ветчиной: (Капуста пекинская / Изделие кулинарное мясное 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
40/97	6353	Салат из свежих помидоров и огурцов с соусом Салат из свежих помидоров и огурцов с соусом (Помидор свежий / Огурец свежий / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная)	50	0,76	6,78	2,14	72,62
	10911	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	85	0,53	0,53	13,61	61,35
Таб №24/96г	9515	Арбуз очищенный Арбуз св.	150	1,73	0,29	16,70	76,33

Первые блюда

№ 148/94	166	Суп с макаронными изделиями Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	2,17	4,21	13,02	98,65
----------	-----	---	-----	------	------	-------	-------

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
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36
ТТК	20242	Блинчики с вареной сгущенкой Блинчики с вареной сгущенкой / Масло растительное	170	27,20	15,77	35,19	391,47

Гарниры и соусы

464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
469/96, 516/3/0 4	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	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
----	-------	---------------------------------------	----	------	------	------	-------

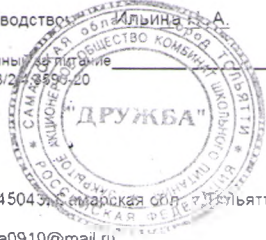
Мучные изделия

ТТК	1095	Плетёнка Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Мука в/с / Соль йодированная / Масло растительное	80	6,40	10,27	46,48	303,95
1314/98	9594	Пирожок с повидлом Тесто дрожжевое (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Повидло в асс. / Мука в/с / Масло растительное	50	3,06	1,17	30,57	145,05

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производством

Ответственный за питание
СанПин 2.3/2.3.399.20



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

E-mail: eda0910@mail.ru