



## **МЕНЮ**

на 10.11.2025

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	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				
рецептур	блюда	Паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Таб.№24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко) яблоко свежее местное	90	0,36	0,36	10,17	45,36	
ттк	16323	Бутерброд с сыром (батон) <sub>Батон / Сыр</sub>	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	
628/96r.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18	
TTK	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06	
		Итого	572	17.86	20.24	95.92	643.52	

Итого ХЕ:

7,99

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11

класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Сборник	Код	Наименование	Выход	L.	Пищев	ая ценность	
рецептур	блюда	Паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
TTK	10323	Бутерброд с сыром (батон) <sub>Батон / Сыр</sub>	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
ттк	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
№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:	482	17,58	19,89	85,99	593,23

Итого: Итого ХЕ:

7.17

по 11 класс

Сборник	Сборник Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				
рецептур	блюда	паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
ттк	16323	Бутерброд с сыром (батон) <sub>Батон / Сыр</sub>	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	
ттк	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06	
№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:	492	17 58	19.89	85 99	593 23	

Итого ХЕ:

7.17

Стоимость рациона: 70,1 руб. Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных

представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник	Код	Наименование	Выход	ļ —	Пищев	ая ценность	ценность	
рецептур	блюда	паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Таб.№24/96	12207	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	95	0,38	0,29	9,79	43,29	
ттк	10323	Бутерброд с сыром (батон) <sub>Батон / Сыр</sub>	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67	
Таблица №4/96		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.	209	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	ç		14,97	66,18	
ттк	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06	
-		Итого	577	17.88	20.17	95 54	641.45	

Итого ХЕ:

Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из

многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)

Сборник	Код	Наименование	Выход	Ĭ	Пищева	ая ценность	<b>5</b>
рецептур	блюда	Паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Таб.№24/96	12207	Десерт фруктовый (груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,29

		Ит	DFO: 577	17,88	20,17	95,54	641,45
ттк	19349	Печенье 2шт. Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06
628/96г.	209	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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
ттк	16323	Бутерброд с сыром (батон) Батон / Сыр	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67

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

Сборник	Код	Наименование	Выход		Пищев	ая ценності	,
рецептур	блюда	паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
120/96	171	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
ттк		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С COYCOM TOMATHЫМ Биточки куриные п/ф / 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	90	8,60	11,12	13,88	190,00
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
ттк	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
№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
ПП	420	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ттк	20251	Хлеб ржаной хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
		Итого:	740	21,64	27,85	129,90	856,78

Итого ХЕ:

21,64 10,82

7,35

7,38

Ккалл

72,47

7,96

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Выход Пищевая ценность Наименование блюда Жиры Углеводы рецептур Белки гр. Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф 120/96 171 200 1,52 4,11 / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист Биточки куриные с соусом томатным TTK 20596 8,60 11,12

Биточки куриные п/ф / 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 13,88 190,00 460/2013 Рис отварной с овощами 2,48 10815 100 3,61 24,74 141,37 Самар.обл. ис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная Чай с сахаром 14,97 628/96г. 259 200 66,18 Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок Булочка с маком 2.58 TTK 13465 1,12 17,83 91,72 Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи 30 прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена) Хлеб пшеничный ПΠ 12649 20 1,52 0,16 9,84 46,88

Хлеб в ассортименте Итого: 16,70 20,12 88,61 608,62 640 Итого ХЕ: 7,38

по 11 класс

Сборник	Код	Наименование	Выход		Пищева	ая ценності	<b>5</b>
рецептур	блюда	Паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
120/96		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
ттк	20000	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С COYCOM TOMATHЫМ Биточки куриные п/ф / 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	90	8,60	11,12	13,88	190,00
460/2013 Самар.обл.	10815	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,48	3,61	24,74	141,37
628/96г.	209	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ттк	13465	Булочка с маком Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное / Мак семена)	30	2,58	1,12	17,83	91,72
пп	12649	Хлеб пшеничный хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Итого:	640	16,70	20,12	88,61	608,62

Итого ХЕ: Стоимость рациона: 87,1 руб.

## Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных

представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник	Код	Наименование	Выход		Пищева	ая ценность	,
рецептур	блюда	Паименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ттк	18501	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	95	0,86	0,19	7,70	35,91
120/96	171	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
ттк	20596	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С COYCOM TOMATHЫМ БИТОЧКИ КУРИНЫЕ СОУСТОМ ТОМАТНЫЯ ВИСУМНЫЕ ПИФ / СОУСТОМАТНЫЙ (ВОДА / ТОМАТНАЯ ПАСТА В ССС. / МОРКОВЬ СВЕЖАЯ П/Ф / МУКА В/С / МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ / ЛУК РЕПЧАТЫЙ П/Ф / МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ / САХАР ПЕСОК / СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ) / МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	90	8,60	11,12	13,88	190,00
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90
ттк	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39
№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
ПП	420	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ттк	20251	Хлеб ржаной хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
		Итого:	835	22,49	28,04	137,59	892,69

Итого ХЕ:

11,47

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОВЗ), для обучающихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей)

Сборник	Код	Hamananan	Выход	Пищевая ценность				
рецептур	блюда	Наименование	гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
120/96	171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел ,укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47	
ттк	20596	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С COYCOM TOMATHЫМ Биточки куриные п/ф / 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	90	8,60	11,12	13,88	190,00	
460/2013 Самар.обл.	6069	Рис отварной с овощами Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,72	5,51	37,12	212,90	
ТТК	20629	Напиток из ягод (смесь зам) п.с. Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,21	0,05	17,77	72,39	
№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	
ПП	420	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ттк	20251	Хлеб ржаной хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62	
		Итого:	740	21,64	27,85	129,90	856,78	

Итого ХЕ:

10,82

Полдник для обучающихся 1-4 классов, один из родителей (законных

представителей) которых принимает участие в специальной военной операции ник Код Наименование Сборник Выход Пищевая ценность Наименование рецептур блюда Белки Жиры Углеводы Ккалл гр. Сырная палочка ттк 18633 75 9,52 7,34 36,59 250,49 Сырная палочка: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное) Напиток из апельсинов п.с. ттк 20628 200 0,20 0,04 16,75 68,20 Вода / Апельсины свежие / Сахар песок Итого: 9,72 318,69

Итого ХЕ:

275

7,39

53,34

4,44

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник	Код	Наименование	Выход		,		
рецептур	блюда	Паименование	Быход	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
	20086	Салат Арагонский (изд.мясо прес,помид,капуста пек,яйцо,маслины) Яйцо свежее / Помидор свежий / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Капуста пекинская / Масло растительное / Маслины б/к / Соль йодированная	50	1,71	5,06	0,98	56,28
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
55/2004	20345	Салат картофельный с сельдью Салат картофельный с сельдью : (Картофель п/ф / Сельдь соленая филе / Лук репчатый п/ф / Масло растительное)	50	0,80	6,22	6,31	84,45
Таб.№24/96	6686	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40

Пα	DDI 10	KHINA
116	hapia	блюда

	первые отпода					
171	Щи из свежей капусты с картофелем Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	200	1,52	4,11	7,35	72,47
	Вторые блюда					
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
20596	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С COYCOM TOMATHЫM БИТОЧКИ КУРИНЫЕ П/Ф / 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 ЖОДИРОВАНЬМА) / МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	90	8,60	11,12	13,88	190,00
13914	Филе куриное тушеное в соусе Филе куриное охл. / 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 / Соль йодированная	40/40	8,77	11,02	9,92	173,94
20568	Рулет куриный Красная птица с овощами припущ. (капуста, морк) Рулет Красная птица Лада / Овощи припущенные в сметанном соусе (морк.капус.): (Морковь свежая п/ф / Очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль Яюдированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
9	Гарниры и соусы					
3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
Третьи блюда						
259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
	Хлеб					
12649	Хлеб пшеничный хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Мучные изделия					
13477	Булочка с повидлом Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Повидло в асс. / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин	50	4,27	2,87	33,25	175,91
8300	Крендель с сахаром Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	30	2,37	3,58	18,53	115,82
	11664 20596 13914 20568 3714 1669 259 12649	Вода / Капуста свежая п/ф ( бчищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Маспо растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.етрудика) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист    Вторые блюда	Вода / Капуста свежая п/ф / Морковь свежая п/ф / Рук регуматый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодировачная / Зелень (лук вел. укроп.петрушка) / Томатная паста в асс. / Лавровый лист    Вторые блюда	Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый л/ф / Мосло растительное / Мокровь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (пух репурыма) / Томатька паста в асс. / Лавровый лист  Вторые блюда  Гуляш из говядины П/ф чисной куринокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатька паста в асс. / Мума в/с / Соль йодированная  Биточки куринье п/ф / Соус томатный паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Томатька паста в асс. / Мума в/с / Соль йодированная  Биточки куринье п/ф / Соус томатный п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная  Биточки куринье п/ф / Соус томатный п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное / Пух репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное / Соль йодированная / Каша гречневая вязкая  Вода / Масло растительное / Осль йодированная  Тарниры и соусы  Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая имасло сливочное / Соль йодированная  Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая имасло сливочное / Соль йодированная  Тарниры и соусы  Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая имасло одистельное / Соль йодированная  Тарниры и соусы  Каша гречневая вязкая Вода / Макароныю товарные Вода / Макароныю товарные Вода / Макароныю товарные Вода / Макароныю изферым / Масло растительное / Соль йодированная  Третьи блюда  Чай с сахаром Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок  Жлеб  Хлеб Пшеничный Хлеб в ассортименте  Булочка с повидлом Мучные изделия  Крендель с сахаром Муна в/с / Яйцо свеже / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Дрожки прессованные / Масло растительное / Сахар песок / Дрожки прессованные / Масло растительное / Сахар песок / Дрожки прессо	Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф   200   1,52   4,11	Вода / Катурга свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Мукрепчатый п/ф / Морковь свежая п/ф   1,52   4,11   7,35

Стоимость рациона: 137 руб.

Зав.производством 6 п Ильина Ответственнь СанПиН 2.3/2

Россия, 445043, Семарская обл. у тельятти, ул. Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru