



Согласовано:
Директор МБУ "Гимназия № 39"
(старшая) (ул. Громовой, 38)

Гранченко Дмитрий Викторович

МЕНЮ

на 02.10.2025

МБУ "Гимназия № 39" (старшая) (ул. Громовой, 38)

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	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
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: 380 11,78 14,14 41,37 346,16

Итого ХЕ: 3,45

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	1043	Помидор свежий Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72
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
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: 485 14,47 15,88 57,66 437,74

Итого ХЕ: 4,81

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	1043	Помидор свежий Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72
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
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: 485 14,47 15,88 57,66 437,74

Итого ХЕ: 4,81

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
132/96	868	Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
469/04	20421	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы, говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / 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)	55/40	9,47	10,75	10,33	175,97
464/96	1958	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	100	3,05	3,33	14,75	101,17
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76

Итого: 635 17,22 17,93 69,02 512,65

Итого ХЕ: 5,75

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
132/96	868	Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
Таб.№24/96	8277	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	31,85
469/04	20421	Фрикадельки из мяса птицы,говядина с соусом томатным Фрикадельки из мяса птицы,говядина: (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Молоко / Хлеб в ассортименте / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / 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)	55/40	9,47	10,75	10,33	175,97
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
ПП	1561	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57
ПП	420	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
№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
Итого:			820	24,08	26,49	126,60	841,15
Итого ХЕ:						10,55	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
	10888	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	90	0,56	0,56	14,41	64,96
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
ТТК	19963	Рулетик из баклажанов Рулетик из баклажанов: (Баклажаны / Помидор свежий / Соус для детей в асс. / Масло растительное / Зелень / Чеснок)	80	0,25	3,23	0,90	33,65
таб.25/96	1169	Сыр порционный Сыр	25	6,03	7,67		93,15
Холодные блюда							
№24/96	13952	Дыня свежая (очищенная) Дыня св.	100	0,94	0,47	11,54	54,15
Вторые блюда							
436/96	15458	Цыплята запеченные Цыплята бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Масло растительное	75	17,67	18,21		234,59
ТТК	6900	Поджарка из свинины Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	40/10	8,81	25,69	1,81	273,69
455/96	16698	Котлета натуральная из филе цыплят Яйцо свежее / Филе куриное зам. / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	12,12	7,11	4,27	129,59
Гарниры и соусы							
317,529/97	1702	Гороховое пюре Горох / Масло растительное / Соль йодированная	150	16,83	4,79	35,18	251,15
ТТК	6329	Рис припущенный с овощами Вода / Рис / Перец болгарский св. / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная	150	39,70	77,30	358,30	2 287,70
463/96,таб№4	1526	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	8,73	5,90	39,46	245,91
Третьи блюда							
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Мучные изделия							
693/96	13764	Шанежка со сметаной Мука в/с / Вода / Яйцо свежее / / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,09	6,26	23,08	161,02
№782/04	7747	Булочка Янтарная Яйцо свежее / Мука в/с / творог / Вода / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Яйцо свежее / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Ванилин	60	6,14	3,91	31,36	185,19
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
Хлеб							
пп	17588	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	25	1,99	0,20	12,30	58,96

Стоимость рациона: 137 руб.

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалп
Холодные блюда							
49/2013	9089	Салат "Ароматный" Салат "Ароматный": (Огурец свежий / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Масло растительное / Вода / Лук репчатый п/ф / Лимонная кислота)	70	0,90	7,00	2,40	76,20
36/97	8453	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой Салат из свежих огурцов с салатной заправкой: (Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))	60	0,35	3,02	1,55	34,78
Москва 2003г.изд-во	5688	Салат из моркови с яблоками Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Масло растительное	60	0,40	5,04	2,42	56,65
	9386	Салат из свежих помидоров с луком Салат из свежих помидоров с луком: (Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))	50	0,57	2,55	2,82	36,51
Таб.№24/96	8564	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,23	59,94
Таб№24/96	9717	Арбуз очищенный Арбуз св.	100	1,15	0,19	11,14	50,87
Первые блюда							
132/96	868	Суп из овощей Картофель п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист	200	1,66	3,53	9,29	75,57
Вторые блюда							
ТТК	18073	Котлета куриная "Пожарская" Яйцо свежее / Котлетное мясо птицы / Хлеб пшеничный / Молоко / Сухари панировочные / Масло сливочное / Соль йодированная	50	7,93	5,78	6,66	110,38
ТТК	18621	Оладьи куриные из филе Яйцо свежее / Котлетное мясо птицы / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная	50	8,77	12,47	2,38	156,83
394/96	19888	Жаркое по-домашнему из свинины б/к (окорок) Картофель п/ф / Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист	30/150	7,65	17,83	17,84	262,43
ТТК	20552	Спагетти мясное отварные Спагетти мясное Лада	60	8,06	10,54	1,86	134,54
Гарниры и соусы							
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
472/96	549	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная	150	3,30	4,98	22,06	146,26
Третьи блюда							
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
Мучные изделия							
ТТК №5,13	1110	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	6,35	4,90	24,39	167,06
ТТК	14074	Бисквит шоколадный Бисквит шоколадный: (Яйцо свежее / Сахар песок / Мука в/с / Вода / Смесь сухая Маффинмикс 25 шоколадный / Сахарная пудра)	50	3,37	1,67	29,90	148,11
695/08	11741	Ватрушка с творогом Тесто дрожжевое для ватрушек,расстегаев: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш творожный: (Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Мука в/с / Ванилин) / Мука в/с / Масло растительное	50	6,67	3,37	21,67	143,73
Хлеб							
ТТК	20266	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,40	0,22	8,66	42,22

Зав.производства Быкова М. В.

Ответственный за питание
СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Россия, 445043, Самарская обл., г.Тольятти, ул.

E-mail: eda0910@mail.ru