



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

Гранченко Дмитрий Викторович

МЕНЮ

на 08.10.2025

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	20512	Тефтели куриные в соусе Тефтели куриные п/ф Дана / 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	7,49	9,28	9,77	152,57
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее	35	1,64	5,74	14,41	115,86
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:			500	16,68	19,51	87,47	598,50
Итого ХЕ:						7,29	

**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	5290	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	71,04
ТТК	20512	Тефтели куриные в соусе Тефтели куриные п/ф Дана / 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	7,49	9,28	9,77	152,57
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			675	18,77	20,67	111,82	714,70
Итого ХЕ:						9,32	

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	5290	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	71,04
ТТК	20512	Тефтели куриные в соусе Тефтели куриные п/ф Дана / 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	7,49	9,28	9,77	152,57
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
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
ПП	365	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			675	18,77	20,67	111,82	714,70
Итого ХЕ:						9,32	

**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
Табл №24/94	10114	Помидор свежий Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,36	7,63
№ 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
456/04	9567	Зразы рубленые из говядины Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы, говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло сливочное / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень	50	7,39	9,05	7,61	141,45

464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
628/96г.	259	Чай с сахаром Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200			14,97	66,18
ТТК	18450	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	10	0,70	0,11	4,33	21,11
Итого:			645	15,23	18,25	63,41	485,11
Итого ХЕ:						5,28	

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	Ккалл
Табл №24/94	10114	Помидор свежий Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,36	7,63
№ 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
418/96	1133	Зразы рубленые из говядины Яйцо свежее / Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Лук репчатый п/ф / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная	70	10,34	12,79	10,76	199,51
464/96	3714	Каша гречневая вязкая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная	150	4,58	4,81	22,12	150,09
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
ТТК	4145	Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок	200	0,20	0,04	19,01	77,20
ПП	17093	Хлеб ржаной Хлеб в ассортименте	50	3,50	0,55	21,65	105,55
Итого:			755	24,55	24,14	117,82	786,74
Итого ХЕ:						9,82	

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
ТТК	19940	Яйцо под соусом с капустой пек. Яйцо свежее / Капуста пекинская / Соус в ассортименте на основе растительного масла	1/10/10	5,10	10,27	0,80	115,98
	10888	Виноград свежий Виноград свежий в асс.	90	0,56	0,56	14,41	64,96
№24/96	13952	Дыня свежая (очищенная) Дыня св.	100	0,94	0,47	11,54	54,15
Сб.рец. Москва 2022г.	20029	Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная	100	0,17	5,51	0,59	52,67
№39/97	13906	Салат из свежих помидоров с луком и соусом Салат из свежих помидоров с луком и соусом: (Помидор свежий / Лук репчатый / Соус в ассортименте на основе растительного масла / Соль йодированная)	50	0,84	6,80	2,71	75,40
Вторые блюда							
401/96	12778	Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Мука в/с / Томатная паста в асс.	30/30	9,06	10,57	1,38	136,89
303/96, акт от 29,11,18г.	18880	Рыба горбуша припущенная СМ/Р Горбуша ПБГ / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная	40	1,14	0,35	0,25	8,71
300/2014 ДеЛи плюс	19937	Мякоть цыплят отварное Котлетное мясо птицы / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф	40	10,66	5,32	0,10	90,94
ТТК	10731	Перец фаршированный с мясом,рисом Перец болгарский св. / Свинина б/к (окорок) / Рис / Лук репчатый / Масло растительное / Соль йодированная	125	7,89	15,55	16,90	239,11
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
463/96, табл №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							
ТТК	18047	Слойка дрожжевая с маком п/ф Тесто слоеное дрожжевое п/ф / Начинка термост. маковая / Мука в/с	60	0,11	0,01	0,70	3,35
630/2013г.	20363	Булочка чайная Яйцо свежее / Мука в/с / Творог обезжиренный / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	3,60	6,53	26,15	177,76
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
Хлеб							
ТТК	20266	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,40	0,22	8,66	42,22

Стоимость рациона: 137 руб.

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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	9620	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))	70	0,41	3,52	1,81	40,56
ТТК	17669	Кабачки запеченные с сыром Кабачки свежие / Помидор свежий / Соус для детей в асс. / Масло растительное / Сыр / Мука в/с	50	1,27	5,07	3,74	65,66
Таб.№24/96	5324	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Таб.№24/96	12996	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	45,36
Таб №25	15258	Арбуз очищенный Арбуз св.	130	1,50	0,25	14,50	66,25
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	14101	Гуляш из филе куриного в молочном соусе Гуляш из филе куриного в молочном соусе: (Котлетное мясо птицы / Соус молочный: (Молоко / Вода / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное / Соль йодированная)	40/40	10,55	10,70	3,13	151,02
403/96	18969	Плов из говядины Рис / П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Соль пищевая	30/150	12,80	14,41	39,99	340,87
	13177	Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное	55	10,97	17,67	2,12	211,36
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
Гарниры и соусы							
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,75	4,16	39,29	209,60
Третьи блюда							
№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
Мучные изделия							
ТТК	3147	Булочка Золотистая Мука в/с / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Повидло в асс. / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло сливочное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,18	4,19	30,19	175,19
623/2013	13444	Булочка Масленая Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная	50	4,26	7,63	29,36	203,15
ТТК	13441	Витушка с маком Мука в/с / Вода / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Мак семена / Масло растительное	50	4,70	3,10	31,54	172,86
Хлеб							
пп	17588	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	25	1,99	0,20	12,30	58,96

Зав.производства Быхова М. В.

Ответственный за питание _____
СанПин 2.3/2.4/3590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru