



Согласовано:  
Директор МБУ "Лицей № 67"

\_\_\_\_\_ Колосов К. А.

## МЕНЮ

на 10.02.2026

МБУ "Лицей № 67"

**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 рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее местное	70	0,28	0,28	7,91	35,28
	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 / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
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
ПП	15228	Батон в ассортименте Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,60

**Итого: 545 14,80 16,56 83,21 547,36**

**Итого ХЕ: 6,93**

**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	Ккал
	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 / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
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
ПП	15228	Батон в ассортименте Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,60

**Итого: 475 14,52 16,28 75,30 512,08**

**Итого ХЕ: 6,27**

**Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс**

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	12996	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	45,36
	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 / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
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
ПП	15288	Батон в ассортименте Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,34

**Итого: 580 14,47 16,09 77,31 518,18**

**Итого ХЕ: 6,44**

**Стоимость рациона: 95,46 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	12996	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	45,36
	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 / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
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
ПП	15288	Батон в ассортименте Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,34

**Итого: 580 14,47 16,09 77,31 518,18**  
**Итого ХЕ: 6,44**

**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	12996	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	45,36
	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 / Вода / Капуста свежая п/ф (очищенная) / / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная)	50/40	6,24	10,98	6,32	149,01
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
ПП	15288	Батон в ассортименте Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,34

**Итого: 580 14,47 16,09 77,31 518,18**  
**Итого ХЕ: 6,44**

**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
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
403/96	19911	Плов из свинины (свин.лопатка) Рис / Свинина б/к (лопатка) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	30/150	10,39	21,48	39,99	394,86
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с., Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота	200	0,12	0,05	16,41	66,53
	3026	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48

**Итого: 635 15,74 27,50 89,15 667,07**  
**Итого ХЕ: 7,43**

**Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 4 класс**

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
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	3089	Плюшка Новомосковская Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47
ТТК	20251	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62

111	2020	Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	1,00	00,02
-----	------	-------------	----	------	------	------	-------

ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
----	-----	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

**Итого: 705 22,18 37,41 117,40 895,03**

**Итого ХЕ: 9,78**

**Стоимость рациона: 114,91 руб.**

**Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 5 по 11 класс**

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
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	3089	Плюшка Новомосковская Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

**Итого: 780 22,48 37,64 125,13 929,22**

**Итого ХЕ: 10,43**

**Стоимость рациона: 133,65 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	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
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	3089	Плюшка Новомосковская Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47
ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04

**Итого: 780 22,48 37,64 125,13 929,22**

**Итого ХЕ: 10,43**

**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 рецептур	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109/96	15798	Борщ из свежей капусты со сметаной Борщ из свежей капусты с картофелем : (Вода / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф (очищенная) / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Лимонная кислота / Лавровый лист) /	200/10	1,81	5,61	10,61	100,21
403/96	20425	Плов из свинины (свин.лопатка) Свинина б/к (лопатка) / Рис / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Соль йодированная / Лавровый лист	40/150	12,50	28,46	39,99	466,16
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	3089	Плюшка Новомосковская Плюшка Новомосковская: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Молоко / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная)	50	3,72	2,75	25,21	140,47

ТТК	20251	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
ПП	198	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			705	22,18	37,41	117,40	895,03
Итого ХЕ:						9,78	

Зав.производство: Икубович Г. В.

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ /  
СанПин 2.3/2.4.3590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru