

Согласов
ано:
Директор МБУ "Лицей №
67"

_____ Колосов К. А.

**МЕНЮ
на 03.10.2025**

МБУ "Лицей № 67"

**Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОБЗ 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.		Жиры	Углевод ы	Ккалл
		Пищевая ценность		Белки				
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины		90	6,92	8,31	11,74	149,45
464/96, таб №4	15864	Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное						
		Каша кукурузная вязкая		150	3,44	5,74	29,47	183,32
		Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная						
ТТК	4145	Чай фруктовый		200	0,20	0,04	19,01	77,20
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок						
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс.		22	0,70	2,40	8,30	57,60
		Печенье тарталетки КМ в асс						
пром	2974	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб пшеничный						
697/97	7820	Компот из ягод замороженной		200	0,26	0,11	25,88	105,55

Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок /
Лимонная кислота

Итого: 702 14,56 16,93 114,07 666,89
Итого ХЕ: 9,51

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	Жиры	Углеводы	Ккалл
				Белки			
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины	90	6,92	8,31	11,74	149,45
		Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное					
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32
		Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная					
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок					
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Хлеб пшеничный					
			Итого:	475	13,22	14,38	77,43
			Итого ХЕ:			6,45	492,02

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность	Жиры	Углеводы	Ккалл
				Белки			
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины	90	6,92	8,31	11,74	149,45
		Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное					
464/96,	15864	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32

таб №4

		Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная					
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок					
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
		Хлеб пшеничный					
Итого:			475	13,22	14,38	77,43	492,02
Итого ХЕ:						6,45	
			70,1				

Стоимость рациона: руб.

Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

Сборник рецептур	Код блюд а	Наименование	Выход гр.	Пищевая ценность	Жиры	Углевод ы	Ккалл
		Белки					
Таб. №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,56	0,44	12,17	54,88
		Яблоко свежее местное					
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины	90	6,92	8,31	11,74	149,45
		Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное					
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32
		Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная					
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок					
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс.	22	0,70	2,40	8,30	57,60
		Печенье тарталетки КМ в асс					

пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			Итого:	612	14,86	17,26	100,36
			Итого ХЕ:			8,36	616,22
Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)							
Сборник рецептур	Код блюд	Наименование	Выход гр. Пищевая ценность Белки		Жиры	Углевод ы	Ккалл
Таб. №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,56	0,44	12,17	54,88
		Яблоко свежее местное					
ТТК	20581	Голубцы ленивые из говядины	90	6,92	8,31	11,74	149,45
		Голубцы ленивые из говядины п/ф / Масло растительное					
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32
		Вода / Крупа кукурузная / Масло растительное / Соль йодированная					
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20
		Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок					
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс.	22	0,70	2,40	8,30	57,60
		Печенье тарталетки КМ в асс					
пром	2974	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			Итого:	612	14,86	17,26	100,36
			Итого ХЕ:			8,36	616,22

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену							
Сборник рецептур	Код блюд	Наименование	Выход гр. Пищевая ценность		Жиры	Углевод	Ккалл

		Белки	Ы				
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая с соусом томат. Свинина б/к (окорок) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82
240/96	7309	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
Пром	350	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого:			690	19,57	32,98	100,19	775,86
Итого ХЕ:						8,35	

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		Жиры	Углевод ы	Ккалл
		Белки					
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя	200	2,43	4,63	12,02	99,47
		Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с /					

		Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист						
416/96	9868	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченая	50	6,54	13,45	7,80	178,41	
		Свинина б/к (околока) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная						
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82	
		Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная						
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55	
		Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота						
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб в ассортименте						
Итого:			620	13,84	25,21	80,72	605,13	
Итого ХЕ:						6,73		

Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс

Сборник рецептур	Код блюд а	Наименование	Выход гр. Пищевая ценность					
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккалл		
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя	200	2,43	4,63	12,02	99,47	
		Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист						
416/96	9868	Котлета рубленая из свинины (околока) запеченая	50	6,54	13,45	7,80	178,41	
		Свинина б/к (околока) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная						

240/96	7309	йодированная Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Компот из ягод замороженной Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	12649	Хлеб пшеничный Хлеб в ассортименте	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого:			620	13,84	25,21	80,72	605,13
Итого ХЕ:						6,73	

87,1

Стоимость рациона: 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	Углевод ы	Ккалл
№ 151/94	1266	Суп лапша домашняя Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист	200	2,43	4,63	12,02	99,47
ТТК	20563	Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая с соусом томат. Свинина б/к (окорок) / Вода / 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) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное	75/15	9,99	20,98	12,51	278,82

240/96	7309	/ Соль йодированная Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82
697/97	7820	Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	365	Вода / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок / Лимонная кислота Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ТТК	1419	Хлеб пшеничный Рожок обсыпной	100	8,09	6,75	59,43	330,83
		Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная					
			Итого:	765	25,76	39,53	147,32
			Итого ХЕ:				1 048,09
						12,28	

Зав.произ
водством

Якубович Г. В.

Ответственный за питание _____ / _____ /
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Россия,
445043,
Самарска
я обл.,
г.Тольятти
,
ул.Северн
ая, 35

E-mail:
eda0910
@mail.ru