



Согласовано:  
Директор МБУ "Лицей № 67"

Колосов К. А.

## МЕНЮ

на 29.12.2025

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 рецептов | Код блюда | Наименование   | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| Таб.№24/96       | 16229     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное   | 120       | 0,48             | 0,48  | 11,76    | 53,28  |
| Таб 24/96        | 6357      | Каша молочная рисовая с маслом<br>Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 200/5     | 6,00             | 7,51  | 39,54    | 249,75 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок        | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| Итого:           |           |  | 570       | 13,23            | 14,91 | 79,12    | 509,88 |
| Итого ХЕ:        |           |  |           |                  |       | 6,59     |        |

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование   | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| Таб 24/96        | 6357      | Каша молочная рисовая с маслом<br>Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 200/5     | 6,00             | 7,51  | 39,54    | 249,75 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок        | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 19349     | Печенье 2шт.<br>Печенье сахарное   | 32        | 2,40             | 3,14  | 23,81    | 133,06 |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| Итого:           |           |  | 482       | 15,15            | 17,57 | 91,17    | 589,65 |
| Итого ХЕ:        |           |  |           |                  |       | 7,60     |        |

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       | 12131     | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая   | 85        | 0,34             | 0,26  | 8,76     | 38,74  |
| Таб 24/96        | 6357      | Каша молочная рисовая с маслом<br>Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 200/5     | 6,00             | 7,51  | 39,54    | 249,75 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок        | 200       |                  |       | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 19349     | Печенье 2шт.<br>Печенье сахарное   | 32        | 2,40             | 3,14  | 23,81    | 133,06 |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25     | 6,75             | 6,92  | 12,85    | 140,67 |
| Итого:           |           |  | 567       | 15,49            | 17,83 | 99,93    | 628,39 |
| Итого ХЕ:        |           |  |           |                  |       | 8,33     |        |

Стоимость рациона: 91,52 руб.

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 | Ккал   |
| Таб.№24/96       | 12131     | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая   | 85        | 0,34             | 0,26 | 8,76     | 38,74  |
| Таб 24/96        | 6357      | Каша молочная рисовая с маслом<br>Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 200/5     | 6,00             | 7,51 | 39,54    | 249,75 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок        | 200       |                  |      | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 19349     | Печенье 2шт.<br>Печенье сахарное   | 32        | 2,40             | 3,14 | 23,81    | 133,06 |

|     |       |  |       |      |      |       |        |
|-----|-------|--|-------|------|------|-------|--------|
| ТТК | 16323 | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр | 20/25 | 6,75 | 6,92 | 12,85 | 140,67 |
|-----|-------|--|-------|------|------|-------|--------|

**Итого: 567 15,49 17,83 99,93 628,39**  
**Итого ХЕ: 8,33**

**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       | 12131     | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая   | 85        | 0,34             | 0,26 | 8,76     | 38,74  |
| Таб 24/96        | 6357      | Каша молочная рисовая с маслом<br>Молоко / Рис / Масло сливочное / Сахар песок / Соль йодированная | 200/5     | 6,00             | 7,51 | 39,54    | 249,75 |
| 628/96г.         | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок        | 200       |                  |      | 14,97    | 66,18  |
| ТТК              | 19349     | Печенье 2шт.<br>Печенье сахарное   | 32        | 2,40             | 3,14 | 23,81    | 133,06 |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25     | 6,75             | 6,92 | 12,85    | 140,67 |

**Итого: 567 15,49 17,83 99,93 628,39**  
**Итого ХЕ: 8,33**

**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   |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 200       | 2,17             | 4,21 | 13,02    | 98,65  |
| 416/96           | 20390     | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом<br>Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / 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) | 50/50     | 9,12             | 9,28 | 10,89    | 163,53 |
| 472/96           | 145       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная   | 100       | 2,20             | 3,44 | 14,70    | 98,56  |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота  | 200       | 0,12             | 0,05 | 16,41    | 66,53  |
| ПП               | 12649     | Хлеб пшеничный<br>Хлеб в ассортименте   | 20        | 1,52             | 0,16 | 9,84     | 46,88  |

**Итого: 620 15,13 17,13 64,86 474,14**  
**Итого ХЕ: 5,40**

**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   |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 200       | 2,17             | 4,21 | 13,02    | 98,65  |
| 416/96           | 20390     | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом<br>Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / 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) | 50/50     | 9,12             | 9,28 | 10,89    | 163,53 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная   | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженая / Лимонная кислота  | 200       | 0,12             | 0,05 | 16,41    | 66,53  |
| ТТК              | 1202      | Булочка Десертная (повидло)<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная  | 50        | 3,90             | 3,72 | 32,17    | 177,76 |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35        | 2,66             | 0,28 | 17,22    | 82,04  |

**Итого: 735 21,27 22,51 111,77 734,76**  
**Итого ХЕ: 9,31**

**Стоимость рациона: 110,17 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   |
| ТТК              | 18501     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие   | 95        | 0,86             | 0,19 | 7,70     | 35,91  |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 200       | 2,17             | 4,21 | 13,02    | 98,65  |
| 416/96           | 20390     | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом<br>Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / 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) | 50/50     | 9,12             | 9,28 | 10,89    | 163,53 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная   | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота   | 200       | 0,12             | 0,05 | 16,41    | 66,53  |
| ТТК              | 1202      | Булочка Десертная (повидло)<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная  | 50        | 3,90             | 3,72 | 32,17    | 177,76 |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35        | 2,66             | 0,28 | 17,22    | 82,04  |

Итого: 830 22,12 22,70 119,46 770,67

Итого ХЕ: 9,96

Стоимость рациона: 128,14 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   |
| ТТК              | 18501     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие   | 95        | 0,86             | 0,19 | 7,70     | 35,91  |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 200       | 2,17             | 4,21 | 13,02    | 98,65  |
| 416/96           | 20390     | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом<br>Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / 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) | 50/50     | 9,12             | 9,28 | 10,89    | 163,53 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная   | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20633     | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота   | 200       | 0,12             | 0,05 | 16,41    | 66,53  |
| ТТК              | 1202      | Булочка Десертная (повидло)<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Молоко / Повидло в асс. / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Вода / Сахарная пудра / Масло растительное / Соль йодированная  | 50        | 3,90             | 3,72 | 32,17    | 177,76 |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 35        | 2,66             | 0,28 | 17,22    | 82,04  |

Итого: 830 22,12 22,70 119,46 770,67

Итого ХЕ: 9,96

## 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   |
| № 148/94         | 166       | Суп с макаронными изделиями<br>Макаронные изделия / Лук репчатый / Морковь свежая / Зелень (лук зел.укроп.петрушка) / Масло растительное / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 200       | 2,17             | 4,21 | 13,02    | 98,65  |
| 416/96           | 20390     | Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом<br>Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб): (Фарш Особый п/ф замороженный (мясо птицы,говядина) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / 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) | 50/50     | 9,12             | 9,28 | 10,89    | 163,53 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная   | 150       | 3,30             | 4,98 | 22,06    | 146,26 |

|     |       |   |     |      |      |       |       |
|-----|-------|---|-----|------|------|-------|-------|
| ТТК | 20633 | Напиток из сливы зам.п.с.,<br>Вода / Сахар песок / Слива свежемороженная / Лимонная кислота | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,41 | 66,53 |
|-----|-------|---|-----|------|------|-------|-------|

