



Согласовано:  
 Директор МБУ "Лицей № 19" (ул. Карла Маркса, 59)  
 Кизилев Денис Сергеевич,

## МЕНЮ

на 13.09.2023

МБУ "Лицей № 19" (ул. Карла Маркса, 59)

**Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых относится к категории лиц, принимающих участие в специальной военной операции**

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
ТТК	8923	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Мука в/с / Молоко сгущенное / Масло сливочное / Крупа манная	100/10	54,00	14,61	16,36	36,07	349,96
628/96;685/200 4	259	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	5,00	1,00	0,26	14,97	66,18
пп	17037	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	35	3,40	2,45	0,39	15,16	73,89
ТТК №5,13	1110	Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	16,46	6,35	4,90	24,39	167,06
<b>Итого:</b>			<b>395</b>	<b>78,86</b>	<b>24,41</b>	<b>21,90</b>	<b>90,59</b>	<b>657,08</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>7,55</b>			

### Витаминация

**(Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс), Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых относится к категории лиц, принимающих участие в специальной военной операции)**

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
	9473	Виноград свежий Виноград свежий	70	18,01	0,43	0,43	11,09	49,97
<b>Итого:</b>			<b>70</b>	<b>18,01</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>11,09</b>	<b>49,97</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>0,92</b>			

**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.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф очищ. / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Зелень / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	17,00	1,66	4,06	11,02	87,26
ТТК	8923	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Мука в/с / Молоко сгущенное / Масло сливочное / Крупа манная	100/10	54,00	14,61	16,36	36,07	349,96
628/96;685/200 4	259	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	5,00	1,00	0,26	14,97	66,18
пп	17037	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	35	3,40	2,45	0,39	15,16	73,89
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>79,40</b>	<b>19,72</b>	<b>21,06</b>	<b>77,22</b>	<b>577,28</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>6,43</b>			

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф очищ. / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Зелень / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	17,00	1,66	4,06	11,02	87,26
ТТК	8923	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Мука в/с / Молоко сгущенное / Масло сливочное / Крупа манная	100/10	54,00	14,61	16,36	36,07	349,96
628/96;685/200 4	259	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	5,00	1,00	0,26	14,97	66,18
пп	17037	Хлеб Городской Хлеб в ассортименте	35	3,40	2,45	0,39	15,16	73,89
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>79,40</b>	<b>19,72</b>	<b>21,06</b>	<b>77,22</b>	<b>577,28</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>6,43</b>			

**Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств**

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
698/97	8851	Компот из яблок Вода / Яблоко свежее местное / Сахар песок / Лимонная кислота	180	11,00	0,16	0,16	25,57	104,36
ТТК	12925	Ватрушка Венгерская Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Масло сливочное / творог / Молоко / Мука в/с / Лимон свежий / Сахар песок / Соль йодированная / Мука в/с / Сахарная пудра / Дрожжи прессованные	50	29,00	5,62	10,38	25,86	219,34
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>40,00</b>	<b>5,78</b>	<b>10,54</b>	<b>51,43</b>	<b>323,70</b>
<b>Итого ХЕ:</b>					<b>4,29</b>			

**Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств**

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл

**Холодные блюда**

ТТК	14266	<b>Салат Здоровье с зел.горошком</b> Салат "Здоровье": (Свекла п/ф / Морковь свежая п/ф / Горошек зеленый консервированный / Масло растительное / Соль йодированная)	50	0,91	9,10	3,84	100,88
ТТК	13877	<b>Салат Баклажанчик с салат.запр</b> Салат Баклажанчик: (Баклажаны / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Масло растительное / Мука в/с / Чеснок)	50	1,03	4,01	4,81	59,45
	15257	<b>Салат из моркови с яблоками</b> Салат из моркови с яблоками: (Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Масло растительное)	80	0,54	6,72	3,23	75,51
ТТК	1429	<b>Салат из свежей капусты со сладким перцем</b> Капуста свежая п/ф очищ. / Перец болгарский / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота	100	1,78	4,06	9,54	81,82
36/97	8453	<b>Салат из свежих огурцов с салатной заправкой</b> 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
	9217	<b>Дыня свежая</b> Дыня св.	125	0,98	0,49	12,06	56,57

#### Вторые блюда

ТТК	8923	<b>Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным</b> Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Мука в/с / Молоко сгущенное / Масло сливочное / Крупа манная	100/10	14,61	16,36	36,07	349,96
376/96	16864	<b>Поджарка из свинины</b> Свинина б/к (карбонад) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс.	30/7,5	0,24	3,52	1,20	37,39
240/02	9868	<b>Котлета рубленая из окорока запеченая</b> Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,54	13,45	7,80	178,41
ТТК	18963	<b>Котлета куриная "Пожарская"</b> Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
ТТК	19743	<b>Изделие кулинарное мясное Крокетбол запеченное</b> Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / Томатная паста в асс. / Соус для детей в асс.	50	7,04	19,80	0,19	207,12

#### Гарниры и соусы

482/96;534/04	1497	<b>Капуста свежая тушеная</b> Капуста свежая п/ф очищ. / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лимонная кислота / Лавровый лист	150	3,63	4,36	15,44	115,52
ТТК	6527	<b>Рис оригинальный</b> Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	150	4,30	6,18	41,84	240,18
469/96;516/3/0 4	1669	<b>Макаронные изделия</b> Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29

#### Третьи блюда

628/96;685/200 4	259	<b>Чай с сахаром</b> Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	1,00	0,26	14,97	66,18
773/97;705/200 4	314	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> Вода / Шиповник / Сахар песок	200	0,68	0,28	29,62	123,72

#### Хлеб

ТТК	18152	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
ттк	18449	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	10	0,68	0,13	3,98	19,81

#### Мучные изделия

ТТК	175	<b>Плюшка Московская</b> Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,25	3,19	31,17	170,39
ТТК	10164	<b>Булочка с кунжутом</b> Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	4,31	1,17	28,26	140,81

#### Кондитерские изделия

ТТК	7035	<b>Вафли порционные 1шт.</b> Вафли в асс.	18	1,03	5,22	11,16	95,74
-----	------	--	----	------	------	-------	-------

Итого: 100,00

#### Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Холодные блюда</b>							
ТТК	14266	<b>Салат Здоровье с зел.горошком</b> Салат "Здоровье": (Свекла п/ф / Морковь свежая п/ф / Горошек зеленый консервированный / Масло растительное / Соль йодированная)	50	0,91	9,10	3,84	100,88
ТТК	13877	<b>Салат Баклажанчик с салат.запр</b> Салат Баклажанчик: (Баклажаны / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Масло растительное / Мука в/с / Чеснок)	50	1,03	4,01	4,81	59,45
	15257	<b>Салат из моркови с яблоками</b> Салат из моркови с яблоками: (Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Масло растительное)	80	0,54	6,72	3,23	75,51
ТТК	1429	<b>Салат из свежей капусты со сладким перцем</b> Капуста свежая п/ф очищ. / Перец болгарский / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота	100	1,78	4,06	9,54	81,82
36/97	8453	<b>Салат из свежих огурцов с салатной заправкой</b> 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
	9217	<b>Дыня свежая</b> Дыня св.	125	0,98	0,49	12,06	56,57
<b>Первые блюда</b>							
110/96	168	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне</b> Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Свекла п/ф / Капуста свежая п/ф очищ. / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Сахар песок / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф / Зелень / Лимонная кислота / Лавровый лист	200	1,66	4,06	11,02	87,26

**Вторые блюда**

ТТК	8923	<b>Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным</b> Яйцо свежее / творог / Сахар песок / Мука в/с / Молоко сгущенное / Масло сливочное / Крупа манная	100/10	14,61	16,36	36,07	349,96
376/96	16864	<b>Поджарка из свинины</b> Свинина б/к (карбонад) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс.	30/7,5	0,24	3,52	1,20	37,39
240/02	9868	<b>Котлета рубленая из окорока запеченая</b> Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	50	6,54	13,45	7,80	178,41
ТТК	18963	<b>Котлета куриная "Пожарская"</b> Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное	70	11,80	12,03	10,80	198,64
ТТК	19743	<b>Изделие кулинарное мясное Крокетбол запеченное</b> Изделие кулинарное мясное "Крокетбол" / Томатная паста в асс. / Соус для детей в асс.	50	7,04	19,80	0,19	207,12

**Гарниры и соусы**

469/96;516/3/0 4	1669	<b>Макаронные отварные</b> Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
482/96	362	<b>Капуста свежая тушеная</b> Капуста свежая п/ф очищ. / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Соль йодированная / Лавровый лист / Лимонная кислота	100	2,49	3,61	10,75	85,45
ТТК	5918	<b>Рис оригинальный</b> Рис / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Томатная паста в асс. / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	100	2,87	4,10	27,90	159,98

**Третьи блюда**

628/96;685/200 4	259	<b>Чай с сахаром</b> Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	1,00	0,26	14,97	66,18
---------------------	-----	---	-----	------	------	-------	-------

**Хлеб**

ТТК	18152	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
ттк	18449	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	10	0,68	0,13	3,98	19,81

**Мучные изделия**

ТТК	175	<b>Плюшка Московская</b> Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное	50	4,25	3,19	31,17	170,39
ТТК	10164	<b>Булочка с кунжутом</b> Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Семена кунжута в асс. / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная	50	4,31	1,17	28,26	140,81

**Кондитерские изделия**

ТТК	7035	<b>Вафли порционные 1шт.</b> Вафли в асс.	18	1,03	5,22	11,16	95,74
-----	------	--	----	------	------	-------	-------

**Итого: 100,00**Зав.производства: Хартова С.И.Ответственный за питание:  
СанПиН 2.3/2.3598-20

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

E-mail: eda0910@mail.ru