



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

МЕНЮ

на 19.03.2024

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

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. | Цена руб. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|---|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| 401/96 | 11664 | Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная | 40/40 | 52,00 | 12,20 | 14,10 | 2,54 | 185,86 |
| 469/96 | 137 | Макароны отварные Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная | 100 | 6,00 | 3,73 | 3,94 | 23,93 | 146,12 |
| 628/96г. | 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 |
| Таб.№24/96 | 7056 | Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие | 110 | 20,35 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 38,50 |
| Итого: | | | 525 | 86,75 | 20,26 | 18,90 | 64,85 | 510,54 |
| Итого ХЕ: | | | | | 5,40 | | | |

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 |
| | 15856 | Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне с соусом Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне: (Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Картофель п/ф / Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте | 200/10 | 24,00 | 9,11 | 14,76 | 14,20 | 226,03 |
| ТТК | 19299 | Пельмени отварные с курицей, с маслом Пельмени "МБ" с курицей / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 48,00 | 20,21 | 13,70 | 34,41 | 342,00 |
| №629/96 | 264 | Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий | 200 | 7,00 | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 |
| пп | 17588 | Хлеб Городской Хлеб в ассортименте | 25 | 2,00 | 1,99 | 0,20 | 12,30 | 58,96 |
| пп | 17589 | Хлеб Дарницкий Хлеб ржаной | 25 | 1,60 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 49,53 |
| Итого: | | | 610 | 82,60 | 33,09 | 28,99 | 86,07 | 737,76 |
| Итого ХЕ: | | | | | 7,17 | | | |

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 |
| | 15856 | Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне с соусом Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне: (Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Картофель п/ф / Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте | 200/10 | 24,00 | 9,11 | 14,76 | 14,20 | 226,03 |
| ТТК | 19299 | Пельмени отварные с курицей, с маслом Пельмени "МБ" с курицей / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 48,00 | 20,21 | 13,70 | 34,41 | 342,00 |
| №629/96 | 264 | Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий | 200 | 7,00 | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 |
| пп | 17588 | Хлеб Городской Хлеб в ассортименте | 25 | 2,00 | 1,99 | 0,20 | 12,30 | 58,96 |
| пп | 17589 | Хлеб Дарницкий Хлеб ржаной | 25 | 1,60 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 49,53 |
| Итого: | | | 610 | 82,60 | 33,09 | 28,99 | 86,07 | 737,76 |
| Итого ХЕ: | | | | | 7,17 | | | |

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|---|------------|---------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| | 15856 | Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне с соусом Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне: (Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Картофель п/ф / Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист) / Соус в ассортименте | 200/10 | 24,00 | 9,11 | 14,76 | 14,20 | 226,03 |
| ТТК | 19299 | Пельмени отварные с курицей, с маслом Пельмени "МБ" с курицей / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист | 150 | 48,00 | 20,21 | 13,70 | 34,41 | 342,00 |
| №629/96 | 264 | Чай лимонный Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий | 200 | 7,00 | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 |
| пп | 17588 | Хлеб Городской Хлеб в ассортименте | 25 | 2,00 | 1,99 | 0,20 | 12,30 | 58,96 |
| пп | 17589 | Хлеб Дарницкий Хлеб ржаной | 25 | 1,60 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 49,53 |
| Таб.№24/96 | 5978 | Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие | 180 | 38,86 | 1,62 | 0,36 | 14,58 | 68,04 |
| Итого: | | | 790 | 121,46 | 34,71 | 29,35 | 100,65 | 805,80 |
| Итого ХЕ: | | | | | 8,39 | | | |

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--------------|-----------|-----------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |

| | | | | | | | | |
|---------------------|-------|---|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК | 19744 | Мясное кулинарное изделие запеченное в тесте Яйцо свежее / Мука в/с / Изделие кулинарное мясное Рулетки Спагетти / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная | 25/50 | 26,00 | 7,44 | 7,76 | 29,95 | 219,40 |
| 646/96;699/200 4 | 267 | Напиток из лимона Вода / Сахар песок / Лимон свежий | 200 | 11,00 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 98,46 |
| | 9349 | Мармелад в асс. Мармелад в асс. | 15 | 4,60 | 0,01 | 0,02 | 11,39 | 45,74 |
| Итого: | | | 290 | 41,60 | 7,59 | 7,80 | 65,77 | 363,60 |
| Итого ХЕ: | | | | | 5,48 | | | |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|--|-------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| Холодные блюда | | | | | | | |
| ТТК | 14269 | Салат из пекинской капусты с зел.горошком и луком Яйцо свежее / Капуста пекинская / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная | 50 | 1,95 | 5,22 | 2,29 | 63,97 |
| №40/97 | 6449 | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф) | 50 | 0,48 | 2,56 | 2,27 | 34,04 |
| Сб.рец.Москва 2022г. | 20006 | Салат Оливье с ветчиной Салат Оливье с ветчиной: (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте / Зелень) | 50 | 1,44 | 2,54 | 2,68 | 39,35 |
| Сб.рец. Москва 2022г | 20031 | Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.): (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная) | 50 | 0,09 | 2,76 | 0,30 | 26,34 |
| Таб.№24/96 | 2549 | Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|---------------|-------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 19353 | Пельмени отварные с курицей,с маслом Пельмени отварные с курицей,с маслом : (Пельмени "МБ" с курицей / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист) | 200 | 22,45 | 15,51 | 38,22 | 382,34 |
| Москва 2022г. | 20135 | Макаронные отварные с мясом прессованным и томатом Макаронные отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макаронные) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень / Чеснок / Соль йодированная) | 200 | 8,22 | 10,60 | 43,05 | 300,53 |
| 416/96 | 17305 | Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая: (Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная) | 75 | 9,81 | 20,18 | 11,70 | 267,62 |
| 436/96 | 15458 | Цыпленок запеченный Цыпленок бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Масло растительное | 75 | 17,67 | 18,21 | | 234,59 |
| 401/96 | 11664 | Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная | 40/40 | 12,20 | 14,10 | 2,54 | 185,86 |
| 393/97 | 19902 | Изделие кулинарное мясное отварные рулетки Спагетти Изделие кулинарное мясное Рулетки Спагетти | 50 | 5,61 | 9,69 | 1,02 | 113,73 |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|---------------|-------|--|-----|-------|------|-------|--------|
| 463/96, таб№4 | 1526 | Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 8,73 | 5,90 | 39,46 | 245,91 |
| 469/96 | 15763 | Спагетти (макаронные) отварные Спагетти (макаронные) / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,60 | 5,66 | 35,88 | 216,84 |
| 317,529/97 | 1702 | Гороховое пюре Горох / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 16,83 | 4,79 | 35,18 | 251,15 |

Третьи блюда

| | | | | | | | |
|----------|------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | 1,00 | 0,26 | 14,97 | 66,18 |
| 698/97 | 2027 | Компот из груш Груша свежая / Сахар песок / Лимонная кислота | 200 | 0,18 | 0,13 | 28,53 | 116,01 |

Хлеб

| | | | | | | | |
|----|-------|---------------------------------------|----|------|------|-------|-------|
| пп | 17588 | Хлеб Городской Хлеб в ассортименте | 25 | 1,99 | 0,20 | 12,30 | 58,96 |
| пп | 17589 | Хлеб Дарницкий Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 49,53 |

Мучные изделия

| | | | | | | | |
|---------|-------|--|----|------|------|-------|--------|
| №772/04 | 2376 | Булочка Дорожная Мука в/с / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная | 50 | 3,67 | 7,11 | 28,89 | 194,23 |
| ТТК | 8986 | Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное | 30 | 3,81 | 2,94 | 14,64 | 100,26 |
| 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 |

Итого: 130,00

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|--|-------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| Холодные блюда | | | | | | | |
| ТТК | 14269 | Салат из пекинской капусты с зел.горошком и луком Яйцо свежее / Капуста пекинская / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная | 50 | 1,95 | 5,22 | 2,29 | 63,97 |
| №40/97 | 6449 | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой: (Помидор свежий / Огурец свежий / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф) | 50 | 0,48 | 2,56 | 2,27 | 34,04 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------|--|-----|------|------|-------|-------|
| Сб.рец.Москва 2022г. | 20006 | Салат Оливье с ветчиной Салат Оливье с ветчиной; (Яйцо свежее / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Огурцы соленые / Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Соус в ассортименте / Зелень) | 50 | 1,44 | 2,54 | 2,68 | 39,35 |
| Сб.рец. Москва 2022г | 20031 | Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.) Салат из фунчозы (помидор св.огурец св.семена кунж.); (Лапша Фунчоза / Огурец свежий / Помидор свежий / Масло растительное / Семена кунжута в асс. / Соль йодированная) | 50 | 0,09 | 2,76 | 0,30 | 26,34 |
| Таб.№24/96 | 2549 | Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |

Первые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 129/96 | 15253 | Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне Бульон куриный; (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Картофель п/ф / Огурцы соленые / Морковь свежая п/ф / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Соль йодированная / Лавровый лист) | 200 | 8,93 | 9,76 | 13,90 | 179,15 |
|--------|-------|--|-----|------|------|-------|--------|

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|---------------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК | 19353 | Пельмени отварные с курицей,с маслом Пельмени отварные с курицей,с маслом : (Пельмени "МБ" с курицей / Масло сливочное / Соль йодированная / Лавровый лист) | 200 | 22,45 | 15,51 | 38,22 | 382,34 |
| Москва 2022г. | 20135 | Макароны отварные с мясом прессованным и томатом Макароны отварные с мясом прессованным и томатом : (Спагетти (макароны) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сыр / Томатная паста в асс. / Зелень / Чеснок / Соль йодированная) | 200 | 8,22 | 10,60 | 43,05 | 300,53 |
| 416/96 | 17305 | Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая Котлета рубленая из свинины (окорока) запеченая; (Свинина б/к (окорок) / Вода / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная) | 75 | 9,81 | 20,18 | 11,70 | 267,62 |
| 436/96 | 15458 | Цыплята запеченные Цыплята бройлер. 1кат. / Соль йодированная / Масло растительное | 75 | 17,67 | 18,21 | | 234,59 |
| 401/96 | 11664 | Гуляш из говядины П/ф мясной крупнокусковой б/к из говядины категории А / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная | 40/40 | 12,20 | 14,10 | 2,54 | 185,86 |
| 393/97 | 19902 | Изделие кулинарное мясное отварные рулетки Спагетти Изделие кулинарное мясное Рулетки Спагетти | 50 | 5,61 | 9,69 | 1,02 | 113,73 |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|---------------|-------|---|-----|-------|------|-------|--------|
| 463/96, таб№4 | 1526 | Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная | 150 | 8,73 | 5,90 | 39,46 | 245,91 |
| 469/96 | 15763 | Спагетти (макароны) отварные Спагетти (макароны) / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,60 | 5,66 | 35,88 | 216,84 |
| 317,529/97 | 1702 | Гороховое пюре Горох / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 16,83 | 4,79 | 35,18 | 251,15 |

Третьи блюда

| | | | | | | | |
|----------|-----|---|-----|------|------|-------|-------|
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром Чай черный (заварка); (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | 1,00 | 0,26 | 14,97 | 66,18 |
|----------|-----|---|-----|------|------|-------|-------|

Хлеб

| | | | | | | | |
|----|-------|--|----|------|------|-------|-------|
| пп | 17588 | Хлеб Городской Хлеб в ассортименте | 25 | 1,99 | 0,20 | 12,30 | 58,96 |
| пп | 17589 | Хлеб Дарницкий Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 49,53 |

Мучные изделия

| | | | | | | | |
|---------|-------|---|----|------|------|-------|--------|
| №772/04 | 2376 | Булочка Дорожная Мука в/с / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная | 50 | 3,67 | 7,11 | 28,89 | 194,23 |
| ТТК | 8986 | Сырная палочка Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сыр / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное | 30 | 3,81 | 2,94 | 14,64 | 100,26 |
| ТТК | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 4г. / Яйцо свежее | 35 | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 |

Итого: 130,00

Зав.производства Хартова С. И.

Ответственный за питание
СанПиН 2.3/2.1.3596-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru