



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

МЕНЮ

на 20.11.2023

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 рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| | 10563 | 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) | 60 | 22,00 | 0,58 | 3,07 | 2,72 | 40,83 |
| 466/96;512/3/20 04 | 251 | Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 100 | 10,00 | 2,48 | 2,89 | 25,95 | 139,73 |
| ТТК | 18963 | Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное | 70 | 47,00 | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 |
| 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 |
| ТТК | 18152 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 10 | 1,40 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,38 |
| 614/2012 | 13439 | Булочка Ароматная Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло растительное / Сахарная пудра / Масло растительное / Корича молотая / Соль йодированная | 50 | 11,47 | 4,56 | 5,19 | 33,24 | 197,91 |
| Итого: | | | 490 | 96,87 | 21,21 | 23,53 | 92,51 | 666,67 |
| Итого ХЕ: | | | | | 7,71 | | | |

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. | Цена руб. | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|---|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| 139/96 | 15769 | Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист | 200 | 16,00 | 9,38 | 8,11 | 16,93 | 178,22 |
| 466/96;512/3/20 04 | 251 | Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 100 | 10,00 | 2,48 | 2,89 | 25,95 | 139,73 |
| ТТК | 18963 | Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное | 70 | 47,00 | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 |
| 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 |
| ТТК | 18152 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 10 | 1,40 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,38 |
| Итого: | | | 580 | 79,40 | 25,45 | 23,38 | 73,48 | 606,15 |
| Итого ХЕ: | | | | | 6,12 | | | |

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

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------|-----------|---|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| 139/96 | 15769 | Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист | 200 | 16,00 | 9,38 | 8,11 | 16,93 | 178,22 |
| 466/96;512/3/20 04 | 251 | Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 100 | 10,00 | 2,48 | 2,89 | 25,95 | 139,73 |
| ТТК | 18963 | Котлета куриная "Пожарская" Котлета куриная "Пожарская" п/ф 78гр. / Масло растительное | 70 | 47,00 | 11,80 | 12,03 | 10,80 | 198,64 |
| 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 |
| ТТК | 18152 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | 10 | 1,40 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,38 |
| Итого: | | | 580 | 79,40 | 25,45 | 23,38 | 73,48 | 606,15 |
| Итого ХЕ: | | | | | 6,12 | | | |

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход гр. | Цена руб. | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| ТТК | 4145 | Чай фруктовый Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок | 200 | 10,00 | 0,20 | 0,04 | 19,01 | 77,20 |
| | 19739 | Булочка молочная с мясом прессованным Булочка Молочная: (Мука в/с / Молоко / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная) / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное | 30/50 | 30,00 | 5,30 | 2,44 | 28,94 | 158,90 |
| Итого: | | | 280 | 40,00 | 5,50 | 2,48 | 47,95 | 236,10 |
| Итого ХЕ: | | | | | 4,00 | | | |

Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | |
|------------------|-----------|--|-------|------------------|------|----------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| | 15257 | Салат из моркови с яблоками Салат из моркови с яблоками: (Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Масло растительное) | 80 | 0,54 | 6,72 | 3,23 | 75,51 |
| | 10563 | 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) | 60 | 0,58 | 3,07 | 2,72 | 40,83 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------|---|---------|------|-------|-------|--------|
| Сб.рец.Москва 2022г. | 2009 | Салат Арагонский (изд.мясо прес.помидор,перец бол.яйцо,маслины) Салат Арагонский (изд.мясо прес.помидор,перец бол.яйцо,маслины): (Яйцо свежее / Помидор свежий / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Капуста пекинская / Перец болгарский / Масло растительное // Соль йодированная) | 50 | 1,74 | 5,06 | 1,15 | 57,08 |
| ТТК | 19940 | Яйцо под соусом с капустой пек. Яйцо свежее / Капуста пекинская / Соус в ассортименте | 1/10/10 | 5,10 | 10,27 | 0,80 | 115,98 |
| Сб.рец. Москва 2022г | 19984 | Салат овощной с фасолью Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф // Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Огурцы соленые / Соль йодированная | 100 | 1,45 | 10,25 | 10,71 | 140,87 |
| Таб.№24/96 | 5584 | Десерт фруктовый (киви) Киви | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 39,20 |

Вторые блюда

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|---|-------|-------|-------|--------|-------|
| ТТК | 18300 | Блинчики с молоком сгущ. Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное | 135/30 | 8,66 | 12,16 | 46,52 | 330,16 | |
| | 18453 | Котлета рубленая из цыплят Котлета рубленая из цыплят: (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло сливочное) | 75 | 12,98 | 4,46 | 11,86 | 139,46 | |
| | 376/96 | 19798 | Поджарка из свинины Свинина б/к (карбонад) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. | 40/15 | 0,42 | 7,03 | 2,21 | 73,83 |
| | 13177 | Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное | 55 | 10,97 | 17,67 | 2,12 | 211,36 | |
| ТТК | 13432 | Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное | 75 | 18,86 | 22,29 | 0,23 | 276,97 | |

Гарниры и соусы

| | | | | | | | |
|--------------------|-------|---|-----|------|-------|-------|--------|
| ТТК | 15260 | Каша перловая с овощами Вода / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,65 | 15,41 | 25,18 | 254,04 |
| 466/96:512/3/20 04 | 6528 | Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,75 | 4,16 | 39,29 | 209,60 |
| 469/96:516/3/04 | 1669 | Макаронные изделия Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,29 |

Третьи блюда

| | | | | | | | |
|------------------|-----|--|-----|------|------|-------|--------|
| 628/96:685/200 4 | 259 | Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | 1,00 | 0,26 | 14,97 | 66,18 |
| 588/96 | 392 | Компот из сухофруктов Сахар песок // Лимонная кислота | 200 | 0,32 | | 32,86 | 132,72 |

Хлеб

| | | | | | | | |
|----|-------|---------------------------------------|----|------|------|-------|-------|
| пп | 17037 | Хлеб Городской Хлеб в ассортименте | 35 | 2,45 | 0,39 | 15,16 | 73,89 |
| пп | 17091 | Хлеб Дарницкий Хлеб в ассортименте | 35 | 2,45 | 0,39 | 15,16 | 73,89 |

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 | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее | 35 | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 |
| 614/2012 | 13439 | Булочка Ароматная Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло растительное / Сахарная пудра / Масло растительное / Корича молотая / Соль йодированная | 50 | 4,56 | 5,19 | 33,24 | 197,91 |

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 | | | | | | | |
| | 15257 | Салат из моркови с яблоками Салат из моркови с яблоками: (Яблоко свежее / Морковь свежая п/ф / Масло растительное) | 80 | 0,54 | 6,72 | 3,23 | 75,51 |
| | 10563 | 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) | 60 | 0,58 | 3,07 | 2,72 | 40,83 |
| Сб.рец.Москва 2022г. | 2009 | Салат Арагонский (изд.мясо прес.помидор,перец бол.яйцо,маслины) Салат Арагонский (изд.мясо прес.помидор,перец бол.яйцо,маслины): (Яйцо свежее / Помидор свежий / Изделие кулинарное мясное Мясо прессованное / Капуста пекинская / Перец болгарский / Масло растительное // Соль йодированная) | 50 | 1,74 | 5,06 | 1,15 | 57,08 |
| ТТК | 19940 | Яйцо под соусом с капустой пек. Яйцо свежее / Капуста пекинская / Соус в ассортименте | 1/10/10 | 5,10 | 10,27 | 0,80 | 115,98 |
| Сб.рец. Москва 2022г | 19984 | Салат овощной с фасолью Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф // Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Огурцы соленые / Соль йодированная | 100 | 1,45 | 10,25 | 10,71 | 140,87 |
| Таб.№24/96 | 5584 | Десерт фруктовый (киви) Киви | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 39,20 |

Первые блюда

| | | | | | | | |
|--------|-------|---|-----|------|------|-------|--------|
| 139/96 | 15769 | Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Картофель п/ф / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист | 200 | 9,38 | 8,11 | 16,93 | 178,22 |
|--------|-------|---|-----|------|------|-------|--------|

Вторые блюда

| | | | | | | | |
|-----|-------|--|--------|------|-------|-------|--------|
| ТТК | 18300 | Блинчики с молоком сгущ. Блинчики Домашние п/ф / Молоко сгущенное | 135/30 | 8,66 | 12,16 | 46,52 | 330,16 |
|-----|-------|--|--------|------|-------|-------|--------|

| | | | | | | | |
|------------------------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--------|
| | 18453 | Котлета рубленая из цыплят Котлета рубленая из цыплят: (Котлетное мясо птицы / Молоко / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло сливочное) | 75 | 12,98 | 4,46 | 11,86 | 139,46 |
| 376/96 | 19798 | Поджарка из свинины Свинина б/к (карбонад) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. | 40/15 | 0,42 | 7,03 | 2,21 | 73,83 |
| | 13177 | Медальоны куриные с сыром Медальоны куриные с сыром п/ф 64г. / Масло растительное | 55 | 10,97 | 17,67 | 2,12 | 211,36 |
| ТТК | 13432 | Котлета натур.куриная на косточке Котлета натур.куриная на косточке / Масло растительное | 75 | 18,86 | 22,29 | 0,23 | 276,97 |
| Гарниры и соусы | | | | | | | |
| ТТК | 15260 | Каша перловая с овощами Вода / Крупа перловая / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,65 | 15,41 | 25,18 | 254,04 |
| 466/96;512/3/20 04 | 6528 | Рис припущенный Вода / Рис / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,75 | 4,16 | 39,29 | 209,60 |
| 469/96;516/3/04 | 1669 | Макаронны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 5,65 | 4,29 | 36,02 | 205,29 |
| Третьи блюда | | | | | | | |
| 628/96;685/200 4 | 259 | Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200 | 1,00 | 0,26 | 14,97 | 66,18 |
| Хлеб | | | | | | | |
| пп | 17037 | Хлеб Городской Хлеб в ассортименте | 35 | 2,45 | 0,39 | 15,16 | 73,89 |
| пп | 17091 | Хлеб Дарницкий Хлеб в ассортименте | 35 | 2,45 | 0,39 | 15,16 | 73,89 |
| 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 | 14182 | Трубочка слоёная в ассортименте Трубочка слоёная в ассортименте (повидло) п/ф 42г. / Яйцо свежее | 35 | 1,64 | 5,74 | 14,41 | 115,86 |
| 614/2012 | 13439 | Булочка Ароматная Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло растительное / Сахарная пудра / Масло растительное / Коричица молотая / Соль йодированная | 50 | 4,56 | 5,19 | 33,24 | 197,91 |

Итого: 130,00

Зав.производства Хартова Т.И.

Ответственный за питание
СанПиН 2.3/2.6.590-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru