



Согласовано:  
Директор МБУ "Лицей № 6"



Мицук Е.Ю.

## МЕНЮ

на 10.10.2023

МБУ "Лицей № 6"

### Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование   | Выход гр.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |               |               |
|------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                  |           |  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Ккалл         |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25      | 22,00        | 6,75             | 6,92         | 12,85         | 140,67        |
| ТТК              | 18829     | Каша молочная "Дружба" с маслом<br>Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Сахар песок / Масло сливочное / Соль йодированная | 250/5      | 31,00        | 8,22             | 8,92         | 42,21         | 282,01        |
| №629/96          | 264       | Чай лимонный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий                | 200        | 7,80         | 0,08             | 0,01         | 15,21         | 61,25         |
| ТТК              | 806       | Печенье 2шт<br>Печенье сахарное  | 40         | 7,00         | 3,20             | 3,60         | 31,20         | 170,00        |
| <b>Итого:</b>    |           |  | <b>540</b> | <b>67,80</b> | <b>18,25</b>     | <b>19,45</b> | <b>101,47</b> | <b>653,93</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |  |            |              | <b>8,46</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 рецептур | Код блюда | Наименование          | Выход гр. | Цена руб.    | Пищевая ценность |             |              |               |
|------------------|-----------|-----------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|                  |           |                       |           |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     | Ккалл         |
|                  | 16333     | Гематоген в асс 40гр. |           | 18,01        | 7,00             | 3,00        | 84,00        | 380,00        |
| <b>Итого:</b>    |           |                       |           | <b>18,01</b> | <b>7,00</b>      | <b>3,00</b> | <b>84,00</b> | <b>380,00</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                       |           |              | <b>7,00</b>      |             |              |               |

### Завтрак 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         |
| Таб.№24/96       | 6232      | Огурец свежий<br>Огурец свежий   | 25         | 5,80         | 0,18             | 0,03         | 0,48         | 2,91          |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25      | 22,00        | 6,75             | 6,92         | 12,85        | 140,67        |
| 284/96           | 1748      | Омлет натуральный<br>Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная   | 105        | 31,00        | 11,07            | 13,88        | 2,04         | 177,36        |
| 628/96;685/2004  | 259       | Чай с сахаром<br>Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200        | 5,00         | 1,00             | 0,26         | 14,97        | 66,18         |
| <b>Итого:</b>    |           |  | <b>375</b> | <b>63,80</b> | <b>19,00</b>     | <b>21,09</b> | <b>30,34</b> | <b>387,11</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |  |            |              | <b>2,53</b>      |              |              |               |

### Завтрак 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         |
| Таб.№24/96       | 6232      | Огурец свежий<br>Огурец свежий   | 25         | 5,80         | 0,18             | 0,03         | 0,48         | 2,91          |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25      | 22,00        | 6,75             | 6,92         | 12,85        | 140,67        |
| 284/96           | 1748      | Омлет натуральный<br>Яйцо свежее / Молоко / Масло растительное / Соль йодированная   | 105        | 31,00        | 11,07            | 13,88        | 2,04         | 177,36        |
| 628/96;685/2004  | 259       | Чай с сахаром<br>Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок | 200        | 5,00         | 1,00             | 0,26         | 14,97        | 66,18         |
| <b>Итого:</b>    |           |  | <b>375</b> | <b>63,80</b> | <b>19,00</b>     | <b>21,09</b> | <b>30,34</b> | <b>387,11</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |  |            |              | <b>2,53</b>      |              |              |               |

### 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         |
| ТТК              | 16323     | Бутерброд с сыром (батон)<br>Батон / Сыр   | 20/25      | 22,00        | 6,75             | 6,92         | 12,85         | 140,67        |
| ТТК              | 18829     | Каша молочная "Дружба" с маслом<br>Молоко / Вода / Крупа пшено / Рис / Сахар песок / Масло сливочное / Соль йодированная | 250/5      | 31,00        | 8,22             | 8,92         | 42,21         | 282,01        |
| №629/96          | 264       | Чай лимонный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок / Лимон свежий                | 200        | 7,80         | 0,08             | 0,01         | 15,21         | 61,25         |
| ТТК              | 806       | Печенье 2шт<br>Печенье сахарное  | 40         | 7,00         | 3,20             | 3,60         | 31,20         | 170,00        |
| ТТК              | 18701     | Слива свежая<br>Слива свежая   | 60         | 11,06        | 0,48             | 0,18         | 5,94          | 27,30         |
| <b>Итого:</b>    |           |  | <b>600</b> | <b>78,86</b> | <b>18,73</b>     | <b>19,63</b> | <b>107,41</b> | <b>681,23</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |  |            |              | <b>8,95</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 рецептур | Код блюда | Наименование          | Выход гр. | Цена руб.    | Пищевая ценность |             |              |               |
|------------------|-----------|-----------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|                  |           |                       |           |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     | Ккалл         |
|                  | 16333     | Гематоген в асс 40гр. |           | 18,01        | 7,00             | 3,00        | 84,00        | 380,00        |
| <b>Итого:</b>    |           |                       |           | <b>18,01</b> | <b>7,00</b>      | <b>3,00</b> | <b>84,00</b> | <b>380,00</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                       |           |              | <b>7,00</b>      |             |              |               |

### Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс

| Сборник<br>рецептур | Код<br>блюда | Наименование                     | Выход<br>гр. | Цена<br>руб. | Пищевая ценность |      |          |       |
|---------------------|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|------------------|------|----------|-------|
|                     |              |                                  |              |              | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккалл |
| Табл №24/94         | 10114        | Помидор свежий<br>Помидор свежий | 35           | 7,94         | 0,39             | 0,07 | 1,36     | 7,63  |
| Таб.№24/96          | 2391         | Огурец свежий<br>Огурец свежий   | 30           | 6,00         | 0,21             | 0,03 | 0,58     | 3,43  |

|                   |       |  |            |              |              |              |              |               |
|-------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 148/96            | 15830 | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. | 200        | 11,00        | 10,94        | 11,88        | 12,90        | 202,26        |
| 401/96            | 12834 | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист   | 40/40      | 52,00        | 1,50         | 6,03         | 3,78         | 75,44         |
| 297/04;508/3/2004 | 3201  | Каша перловая рассыпчатая<br>Вода / Крупа перловая / Масло растительное / Соль йодированная  | 150        | 8,00         | 4,50         | 4,15         | 32,18        | 184,07        |
| ТТК               | 14005 | Чай яблочный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок   | 200        | 6,00         | 0,06         | 0,06         | 13,38        | 54,30         |
| Пром              | 350   | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 50         | 4,00         | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 117,20        |
| <b>Итого:</b>     |       |  | <b>745</b> | <b>94,94</b> | <b>21,40</b> | <b>22,62</b> | <b>88,78</b> | <b>644,33</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>  |       |  |            |              | <b>7,40</b>  |              |              |               |

**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         |
| Таб.№24/96        | 2391      | Огурец свежий<br>Огурец свежий   | 30         | 6,00         | 0,21             | 0,03         | 0,58         | 3,43          |
| 148/96            | 15830     | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. | 200        | 11,00        | 10,94            | 11,88        | 12,90        | 202,26        |
| 401/96            | 6465      | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная   | 30/30      | 42,00        | 6,87             | 17,81        | 2,98         | 199,69        |
| 297/04;508/3/2004 | 3201      | Каша перловая рассыпчатая<br>Вода / Крупа перловая / Масло растительное / Соль йодированная  | 150        | 8,00         | 4,50             | 4,15         | 32,18        | 184,07        |
| ТТК               | 14005     | Чай яблочный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок   | 200        | 6,00         | 0,06             | 0,06         | 13,38        | 54,30         |
| ПП                | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 30         | 3,00         | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,32         |
| ПП                | 13185     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной   | 30         | 3,40         | 2,04             | 0,39         | 11,94        | 59,43         |
| <b>Итого:</b>     |           |  | <b>700</b> | <b>79,40</b> | <b>26,90</b>     | <b>34,56</b> | <b>88,72</b> | <b>773,50</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>  |           |  |            |              | <b>7,39</b>      |              |              |               |

**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         |
| Таб.№24/96        | 2391      | Огурец свежий<br>Огурец свежий   | 30         | 6,00         | 0,21             | 0,03         | 0,58         | 3,43          |
| 148/96            | 15830     | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. | 200        | 11,00        | 10,94            | 11,88        | 12,90        | 202,26        |
| 401/96            | 6465      | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. / Мука в/с / Соль йодированная   | 30/30      | 42,00        | 6,87             | 17,81        | 2,98         | 199,69        |
| 297/04;508/3/2004 | 3201      | Каша перловая рассыпчатая<br>Вода / Крупа перловая / Масло растительное / Соль йодированная  | 150        | 8,00         | 4,50             | 4,15         | 32,18        | 184,07        |
| ТТК               | 14005     | Чай яблочный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок   | 200        | 6,00         | 0,06             | 0,06         | 13,38        | 54,30         |
| ПП                | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 30         | 3,00         | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,32         |
| ПП                | 13185     | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной   | 30         | 3,40         | 2,04             | 0,39         | 11,94        | 59,43         |
| <b>Итого:</b>     |           |  | <b>700</b> | <b>79,40</b> | <b>26,90</b>     | <b>34,56</b> | <b>88,72</b> | <b>773,50</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>  |           |  |            |              | <b>7,39</b>      |              |              |               |

**Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (ОВЗ)**

| Сборник рецептур  | Код блюда | Наименование   | Выход гр.  | Цена руб.    | Пищевая ценность |              |              |               |
|-------------------|-----------|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                   |           |  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккалл         |
| Табл №24/94       | 10114     | Помидор свежий<br>Помидор свежий   | 35         | 7,94         | 0,39             | 0,07         | 1,36         | 7,63          |
| Таб.№24/96        | 2391      | Огурец свежий<br>Огурец свежий   | 30         | 6,00         | 0,21             | 0,03         | 0,58         | 3,43          |
| 148/96            | 15830     | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс. | 200        | 11,00        | 10,94            | 11,88        | 12,90        | 202,26        |
| 401/96            | 12834     | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист   | 40/40      | 52,00        | 1,50             | 6,03         | 3,78         | 75,44         |
| 297/04;508/3/2004 | 3201      | Каша перловая рассыпчатая<br>Вода / Крупа перловая / Масло растительное / Соль йодированная  | 150        | 8,00         | 4,50             | 4,15         | 32,18        | 184,07        |
| ТТК               | 14005     | Чай яблочный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок   | 200        | 6,00         | 0,06             | 0,06         | 13,38        | 54,30         |
| Пром              | 350       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный   | 50         | 4,00         | 3,80             | 0,40         | 24,60        | 117,20        |
| <b>Итого:</b>     |           |  | <b>745</b> | <b>94,94</b> | <b>21,40</b>     | <b>22,62</b> | <b>88,78</b> | <b>644,33</b> |
| <b>Итого ХЕ:</b>  |           |  |            |              | <b>7,40</b>      |              |              |               |

**Витаминация**

(Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс),  
Обед 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  |
|                  | 16333     | Гематоген в асс 40гр. |           | 18,01     | 7,00             | 3,00 | 84,00    | 380,00 |
| <b>Итого:</b>    |           |                       |           | 18,01     | 7,00             | 3,00 | 84,00    | 380,00 |
| <b>Итого ХЕ:</b> |           |                       |           |           | 7,00             |      |          |        |

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

| Сборник рецептур       | Код блюда | Наименование  | Выход | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------------|-----------|---|-------|------------------|-------|----------|--------|
|                        |           |   |       | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл  |
| <b>Холодные блюда</b>  |           |   |       |                  |       |          |        |
| №71/2004               | 129       | Винегрет овощной<br>Картофель п/ф / Капуста квашеная / Огурцы соленые / Свекла п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная   | 100   | 1,63             | 10,04 | 8,38     | 130,40 |
| 13/2004                | 13728     | Салат зелёный<br>Салат зелёный (капуста пекинская): (Капуста пекинская / : (Вода / Масло растительное / Сахар песок / Лимонная кислота / Соль йодированная))  | 50    | 0,82             | 1,24  | 0,25     | 15,42  |
| ТТК                    | 7663      | Салат из моркови с сахаром<br>Морковь свежая п/ф / Сахар песок  | 100   | 1,25             | 0,10  | 11,71    | 52,74  |
|                        | 11843     | Салат из свежих фруктов (яблоко,груша)<br>Яблоко свежее / Груша свежая / Сахар песок  | 60    | 0,23             | 0,20  | 15,63    | 65,24  |
| ТАБ №24/96             | 5167      | Виноград свежий<br>Виноград свежий  | 80    | 0,50             | 0,50  | 12,81    | 57,74  |
| <b>Первые блюда</b>    |           |   |       |                  |       |          |        |
| 148/96                 | 15830     | Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне<br>Бульон куриный: (Вода / Суповой набор / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Макароны изделия / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста в асс.                                  | 200   | 10,94            | 11,88 | 12,90    | 202,26 |
| <b>Вторые блюда</b>    |           |   |       |                  |       |          |        |
| ТТК                    | 19353     | Пельмени отварные с курицей,с маслом<br>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 |
| ТТК                    | 18961     | Котлета куриная "Пожарская"<br>Котлета куриная "Пожарская" п/ф 56гр. / Масло растительное   | 50    | 9,30             | 7,10  | 8,50     | 135,10 |
| 401/96                 | 12834     | Гуляш из свинины (окорок)<br>Свинина б/к (окорок) / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста в асс. / Лавровый лист  | 40/40 | 1,50             | 6,03  | 3,78     | 75,44  |
| <b>Гарниры и соусы</b> |           |   |       |                  |       |          |        |
| 240/96                 | 7309      | Картофель запеченный<br>Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная  | 150   | 3,09             | 6,86  | 25,18    | 174,82 |
| 469/96;516/3/04        | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная   | 150   | 5,65             | 4,29  | 36,02    | 205,29 |
| <b>Третьи блюда</b>    |           |   |       |                  |       |          |        |
| ТТК                    | 14005     | Чай яблочный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Яблоко свежее местное / Сахар песок  | 200   | 0,06             | 0,06  | 13,38    | 54,30  |
| <b>Хлеб</b>            |           |   |       |                  |       |          |        |
| Пром                   | 350       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | 50    | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,20 |
| <b>Мучные изделия</b>  |           |   |       |                  |       |          |        |
| 695/96                 | 371       | Ватрушка с повидлом<br>: (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Повидло / Мука в/с / Масло растительное   | 75    | 4,92             | 2,40  | 49,01    | 237,32 |
| ТТК,№630/13            | 8219      | Булочка чайная<br>Яйцо свежее / Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / творог / Молоко / Сахар песок / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло сливочное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло сливочное / Масло растительное / Соль йодированная | 50    | 5,47             | 6,47  | 26,50    | 186,11 |
| <b>Итого:</b>          |           |   |       | 130,00           |       |          |        |

Зав.производством Гильцова Г. Г.

Ответственный за питание  
СанПин 2.4.5-2409-08



*Матвева Т.В.*

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

E-mail: eda0910@mail.ru