

## МЕНЮ

на 10.12.2025

Коняхина Юлия Станиславовна

ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

## Завтрак 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 | Ккалл  |
| Таб №25/96       | 4937        | Сыр порционный<br>Сыр п/твердый                                                                                        | 10        | 2,44             | 3,10  | 0,03     | 37,79  |
| пп               | БП-00000434 | Йогурт<br>Йогурт в ассортименте 4,7%                                                                                   | 110       | 3,50             | 2,75  | 13,86    | 94,19  |
| ТТК58            | 16044       | Каша молочная пшенная с маслом<br>Молоко 2,5% / Крупа пшено / Масло сливочное 72% / Сахар песок / Соль йодированная    | 200/5     | 6,38             | 5,78  | 38,28    | 230,66 |
| 578/2013         | 13514       | Чай ягодный<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Ягода замороженная (смесь) / Сахар песок | 200       | 0,14             | 0,05  | 12,95    | 52,81  |
| пп               | 17587       | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                        | 25        | 2,15             | 0,23  | 14,33    | 67,93  |
| Итого:           |             |                                                                                                                        | 550       | 14,61            | 11,91 | 79,45    | 483,38 |
| Цена рациона:    |             |                                                                                                                        | 91,52     |                  |       |          |        |

## 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 | Ккалл  |
| 82/2007 ДеЛи принт | БП-00005666 | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>Вода / Свекла свеж / Капуста свежая / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста / Лимонная кислота / Лавровый лист                                                                                                        | 200       | 1,30             | 4,11  | 8,92     | 77,92  |
| 423/96             | 1186        | Тефтели из говядины с соусом<br>Фарш (гов.-кур) п/ф / Соус томатный: (Вода / Томатная паста / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Рис / Мука в/с / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист | 60/30     | 8,67             | 13,27 | 8,35     | 187,51 |
| 469/96             | БП-00006264 | Макаронные отварные<br>Макаронные изделия: (Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная)                                                                                                                                                                                                                                      | 150       | 5,50             | 4,80  | 31,30    | 190,40 |
| 646/96.699/2004    | 267         | Напиток из лимона<br>Вода / Сахар песок / Лимон свежий                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 200       | 0,14             | 0,02  | 24,43    | 98,46  |
| № 107/08 Муч.      | 2371        | Булочка Ванильная<br>Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Ванилин                                                                                                                                                                                          | 50        | 4,15             | 3,90  | 29,51    | 169,74 |
| пп                 | 420         | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30        | 2,28             | 0,34  | 14,76    | 71,22  |
| Итого:             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 720       | 22,04            | 26,44 | 117,27   | 795,25 |
| Цена рациона:      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 110,17    |                  |       |          |        |

## 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 | Ккалл  |
| Таб №24/96         | 5625        | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 70        | 0,63             | 0,14  | 5,67     | 26,46  |
| 82/2007 ДеЛи принт | БП-00005666 | Борщ из свежей капусты с картофелем<br>Вода / Свекла свеж / Капуста свежая / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста / Лимонная кислота / Лавровый лист                                                                                                                           | 200       | 1,30             | 4,11  | 8,92     | 77,92  |
| 423/96             | 1186        | Тефтели из говядины с соусом<br>Фарш (гов.-кур) п/ф / Соус томатный: (Вода / Томатная паста / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Лук репчатый п/ф / Вода / Масло растительное / Рис / Мука в/с / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист | 60/30     | 8,67             | 13,27 | 8,35     | 187,51 |
| 469/96             | БП-00006264 | Макаронные отварные<br>Макаронные изделия: (Вода / Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная)                                                                                                                                                                                                                                      | 150       | 5,50             | 4,80  | 31,30    | 190,40 |
| 646/96.699/2004    | 267         | Напиток из лимона<br>Вода / Сахар песок / Лимон свежий                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 200       | 0,14             | 0,02  | 24,43    | 98,46  |
| пп                 | 420         | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30        | 2,28             | 0,34  | 14,76    | 71,22  |
| Итого:             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 740       | 18,52            | 22,68 | 93,43    | 651,97 |
| Цена рациона:      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 128,14    |                  |       |          |        |

Зав. производством: Засина С. А.

Ответственный за питание:  
СанПин 2.3/2.4.3590-20УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Любава" / Мухина О. А.

Россия, 445000, Самарская область, г. Тольятти, Цветной б-р, д. 3, кв. 57

E-mail: ooo-lubava-82@yandex.ru