



Согласовано:  
Директор МБУ "Лицей № 76"

Коняхина Юлия Станиславовна

МБУ "Лицей № 76"

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                       | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70  | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04  | 19,01    | 77,20  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                             | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 500       | 12,99            | 15,44 | 85,95    | 534,76 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                  |       | 7,16     |        |

Завтрак 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. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70  | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04  | 19,01    | 77,20  |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 470       | 11,49            | 13,79 | 63,45    | 423,91 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                  |       | 5,29     |        |

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. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| Таб. №24/96      | 16350     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                 | 110       | 0,56             | 0,44  | 12,17    | 54,88  |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70  | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81  | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04  | 19,01    | 77,20  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                             | 30        | 1,50             | 1,65  | 22,50    | 110,85 |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 610       | 13,55            | 15,88 | 98,12    | 589,64 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                  |       | 8,18     |        |



**Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)**

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                       | Выход гр. | Пищевая ценность |      |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал   |
| Таб №24/96       | 16350     | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее местное                                                                                                                                                                                                 | 110       | 0,56             | 0,44 | 12,17    | 54,88  |
| ТТК              | 20548     | Тефтели куриные в соусе<br>Тефтели куриные п/ф / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное | 90        | 4,43             | 8,70 | 7,56     | 126,30 |
| 464/96           | 3714      | Каша гречневая вязкая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                              | 150       | 4,58             | 4,81 | 22,12    | 150,09 |
| ТТК              | 4145      | Чай фруктовый<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сок в ассортименте 1л / Сахар песок                                                                                                                                | 200       | 0,20             | 0,04 | 19,01    | 77,20  |
| ТТК              | 16640     | Пряники в асс. 30 г.<br>Пряники в асс.                                                                                                                                                                                                             | 30        | 1,50             | 1,65 | 22,50    | 110,85 |
| ПП               | 420       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                   | 30        | 2,28             | 0,24 | 14,76    | 70,32  |

**Итого:** 610 13,55 15,88 98,12 589,64  
**Итого ХЕ:** 8,18

**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. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| № 151/94         | 1266      | Суп лапша домашняя<br>Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Лавровый лист | 200       | 2,43             | 4,63  | 12,02    | 99,47  |
| 416/96           | 19914     | Котлета рубленая из свинины (лопатка) запеченая<br>Свинина б/к (лопатка) / Вода / Хлеб в ассортименте / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                       | 50        | 6,48             | 13,38 | 7,27     | 175,41 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                          | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| 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  |
| ТТК              | 13490     | Булочка Косичка с сахаром<br>Булочка Косичка с сахаром: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)                                                         | 40        | 3,62             | 1,71  | 27,12    | 138,35 |
| ПП               | 365       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                           | 25        | 1,90             | 0,20  | 12,30    | 58,60  |

**Итого:** 665 17,79 24,96 94,15 672,39  
**Итого ХЕ:** 7,85

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

| Сборник рецептов | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| ТТК              | 18501     | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 95        | 0,86             | 0,19  | 7,70     | 35,91  |
| № 151/94         | 1266      | Суп лапша домашняя<br>Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Лавровый лист                                                                                       | 200       | 2,43             | 4,63  | 12,02    | 99,47  |
| ТТК              | 20564     | Котлета рубленая из свинины (лопатка) запеченая с соусом томатным<br>Свинина б/к (лопатка) / Вода / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная | 75/15     | 9,99             | 20,81 | 12,51    | 277,32 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20630     | Напиток из яблок п.с.<br>Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 200       | 0,01             | 0,01  | 15,30    | 61,39  |
| ТТК              | 13490     | Булочка Косичка с сахаром<br>Булочка Косичка с сахаром: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)                                                                                                                                               | 40        | 3,62             | 1,71  | 27,12    | 138,35 |

|    |     |                                  |    |      |      |       |       |
|----|-----|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|
| ПП | 198 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 |
|----|-----|----------------------------------|----|------|------|-------|-------|

Итого: 810 22,87 32,62 113,93 840,74  
Итого ХЕ: 9,49

Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс (ОВЗ), для обучающихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых, принимает участие в специальной военной операции

| Сборник рецептур | Код блюда | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выход гр. | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| № 151/94         | 1266      | Суп лапша домашняя<br>Лапша домашняя: (Яйцо свежее / Мука в/с / Мука в/с / Соль йодированная) / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Зелень (лук зел. укроп. петрушка) / Лавровый лист                                                                                       | 200       | 2,43             | 4,63  | 12,02    | 99,47  |
| ТТК              | 20564     | Котлета рубленая из свинины (лопатка) запеченая с соусом томатным<br>Свинина б/к (лопатка) / Вода / Соус томатный: (Вода / Томатная паста в асс. / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная) / Хлеб пшеничный / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная | 75/15     | 9,99             | 20,81 | 12,51    | 277,32 |
| 472/96           | 549       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко / Масло сливочное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                | 150       | 3,30             | 4,98  | 22,06    | 146,26 |
| ТТК              | 20630     | Напиток из яблок п.с.<br>Вода / Яблоко свежее / Сахар песок / Лимонная кислота                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 200       | 0,01             | 0,01  | 15,30    | 61,39  |
| ТТК              | 13490     | Булочка Косичка с сахаром<br>Булочка Косичка с сахаром: (Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)                                                                                                                                               | 40        | 3,62             | 1,71  | 27,12    | 138,35 |
| ПП               | 198       | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 35        | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| Итого:           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 715       | 22,01            | 32,43 | 106,23   | 804,83 |
| Итого ХЕ:        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                  |       | 8,85     |        |

Зав.производства

Ответственный  
СанПиН 2.3/2.1.3820-20



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

E-mail: eda0910@mail.ru