

## МЕНЮ

на 29.01.2026

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. №24/96        | 8074      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 70        | 0,30             | 0,30  | 9,35     | 41,30  |
| 423/96             | 1186      | Тефтели из говядины с соусом<br>Фарш (гов.-круп) 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             | 1669      | Макароны отварные<br>Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                 | 150       | 5,50             | 4,80  | 31,30    | 190,40 |
| № 628/96, 685/2004 | 259       | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                           | 200       | 0,10             | 0,03  | 12,00    | 48,63  |
| пп                 | 5882      | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15        | 0,60             | 0,64  | 3,90     | 23,76  |
| Итого:             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 525       | 15,17            | 19,04 | 64,90    | 491,60 |
| Цена рациона:      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 95,46     |                  |       |          |        |

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  |
| Таб. №24/96         | 8079        | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                            | 90        | 0,36             | 0,27  | 9,27     | 40,95  |
| 99/2007 Де Ли принт | БП-00005664 | Суп из овощей<br>Вода / Картофель п/ф / Капуста свежая / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист | 200       | 3,31             | 3,60  | 12,23    | 94,59  |
| №403/96             | 1144        | Плов из мяса<br>Рис / Свинина п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Соль йодированная / Лавровый лист                                                 | 30/150    | 10,41            | 21,54 | 40,10    | 395,90 |
| № 628/96, 685/2004  | 259         | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                         | 200       | 0,10             | 0,03  | 12,00    | 48,63  |
| пп                  | 350         | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                                                                                                     | 50        | 4,50             | 0,40  | 26,55    | 127,80 |
| Итого:              |             |                                                                                                                                                                                                     | 720       | 18,68            | 25,84 | 100,15   | 707,87 |
| Цена рациона:       |             |                                                                                                                                                                                                     | 114,91    |                  |       |          |        |

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         | 12251       | Десерт фруктовый (груша)<br>Груша свежая                                                                                                                                                            | 105       | 0,42             | 0,32  | 10,82    | 47,84  |
| 99/2007 Де Ли принт | БП-00005664 | Суп из овощей<br>Вода / Картофель п/ф / Капуста свежая / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Лавровый лист | 200       | 3,31             | 3,60  | 12,23    | 94,59  |
| №403/96             | 1144        | Плов из мяса<br>Рис / Свинина п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Соль йодированная / Лавровый лист                                                 | 30/150    | 10,41            | 21,54 | 40,10    | 395,90 |
| № 628/96, 685/2004  | 259         | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                         | 200       | 0,10             | 0,03  | 12,00    | 48,63  |
| №772/04             | 2376        | Булочка Дорожная<br>Мука в/с / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное 72% / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная                              | 50        | 3,67             | 7,11  | 28,89    | 194,23 |
| пп                  | 350         | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                                                                                                     | 50        | 4,50             | 0,40  | 26,55    | 127,80 |
| Итого:              |             |                                                                                                                                                                                                     | 785       | 22,41            | 33,00 | 130,59   | 908,99 |
| Цена рациона:       |             |                                                                                                                                                                                                     | 133,65    |                  |       |          |        |

Зав. производством: Коняхина Ю. А.

Ответственный за питание:  
СанПин 2.3.7.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Любава" Мухина О. А.

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

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