



Структурное подразделение Столовая МБОУ лицей № 3 МБОУ МБОУ лицей №3
 Материально-ответственное лицо Мазур Н.Д. Дата 11.12.2023

МЕНЮ

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак (7 - 11 лет)						
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180	С6.2004 № 413
Паста сырная	190	10,46	13,08	37,16	309,07	С6.2004 № 333
Зелень (укроп, петрушка)	0,33	0,01	0	0,03	0,15	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2	ТТК № 44
Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	С6.2004 № 693
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	570	29,10	31,94	78,37	708,68	
Обед (7 - 11 лет)						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,56	3,67	20,68	133,28	С6.2004 № 139
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180	С6.2004 № 413
Паста сырная	175	9,64	12,05	34,23	284,67	С6.2004 № 333
Зелень (укроп, петрушка)	0,28	0,01	0	0,02	0,12	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6	ТТК № 44
Компот из изюма (витаминизированный 50)	200	0,36	0	28,79	109,76	ТТК № 822-50
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	800	30,51	31,23	109,69	825,83	
Бесплатное питание (12 лет и старше)						
Вареники с картофелем отварные	160	6,99	7,73	49,29	299,2	ТТК № 229
Масло сливочное	5,5	0,04	3,99	0,07	36,67	ТТК № 43
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3	ТТК № 804
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	391	10,45	12,38	70,79	440,17	
Завтрак (12 лет и старше)						
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180	С6.2004 № 413
Паста сырная	180	9,91	12,40	35,21	292,8	С6.2004 № 333
Зелень (укроп, петрушка)	0,46	0,01	0	0,04	0,2	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2	ТТК № 44
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85	С6.1996 № 630
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	560	27,88	29,64	72,82	663,05	

Директор ОУ
 Заведующий производством
 Медицинский работник



Тостановский А.В.
 Мазур Н.Д.
 Шихбабаева З.З.

МЕНЮ

11.12.2023

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Обед (12 лет и старше)						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,56	3,67	20,68	133,28	С6.2004 № 139
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180	С6.2004 № 413
Соус "Сырный" с зеленью	34,27	2,48	2,37	2,53	41,98	ТТК № 1011
Макароны с овощами	180	6,28	8,56	38,80	266,4	ТТК № 520
Компот из изюма (витаминизированный 70)	200	0,37	0,01	28,80	109,82	ТТК № 822-70
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	814	29,36	30,07	115,85	843,48	
ГПД (7-11 лет)-Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,56	3,67	20,68	133,28	С6.2004 № 139
Тефтели (2 вариант)	90	7,97	11,60	9,82	174	С6.2004 № 462
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	150	6,63	13,25	14,10	196,5	ТТК № 529
Зелень (укроп, петрушка)	0,615	0,02	0	0,05	0,27	ТТК № 41
Компот из изюма (витаминизированный 50)	180	0,32	0	25,91	98,78	ТТК № 822-50
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	721	23,89	29,02	93,60	714,83	
ГПД (7-11 лет)-Полдник						
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3	ТТК № 804
Крендель сахарный	100	6,78	12,24	56,92	360	ТТК № 912
Итого:	300	8,48	12,65	66,34	406,3	
Итого:	1 021	32,37	41,67	159,94	1 121,13	
Льготное питание I смена (7 -11 лет)-завтрак						
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180	С6.2004 № 413
Паста сырная	180	9,91	12,40	35,21	292,8	С6.2004 № 333
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2	ТТК № 44
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85	С6.1996 № 630
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	560	27,87	29,64	22,76	662,35	

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



Тостановский А.В.
Мазур Н.Д.
Шихбабаева З.З.

МЕНЮ

11.12.2023

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Льготное питание I смена (7 -11 лет)-Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	11,96	5,57	133,44	С6.2004 №20
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,56	3,67	20,68	133,28	С6.2004 № 139
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	49,61	285,36	С6.2004 № 508
Компот из изюма (витаминизированный 50)	200	0,36	0	28,79	109,76	ТТК № 822-50
Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	68,6	
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	1 038	41,21	34,17	146,18	1 037,44	
Итого:	1 598	69,08	63,81	218,96	1 700,29	
Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	11,96	5,57	133,44	С6.2004 №20
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,56	3,67	20,68	133,28	С6.2004 № 139
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	49,61	285,36	С6.2004 № 508
Компот из изюма (витаминизированный 50)	200	0,36	0	28,79	109,76	ТТК № 822-50
Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	68,6	
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	1 038	41,21	34,17	146,18	1 037,44	
Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Полдник						
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,60	180	С6.2004 № 413
Паста сырная	180	9,91	12,40	35,21	292,8	С6.2004 № 333
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2	ТТК № 44
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85	С6.1996 № 630
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	560	27,87	29,64	72,78	662,85	
Итого:	1 598	69,08	63,81	218,96	1 700,29	

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



Тостановский А.В.
Мазур Н.Д.
Шихбабаева З.З.

МЕНЮ

11.12.2023

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Льготное питание I смена (12 лет и старше)-завтрак						
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180	С6.2004 № 413
Паста сырная	180	9,91	12,40	35,21	292,8	С6.2004 № 333
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2	ТТК № 44
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85	С6.1996 № 630
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	560	27,87	29,64	72,78	662,85	
Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	11,96	5,57	133,44	С6 2004 №20
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,56	3,67	20,68	133,28	С6.2004 № 139
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	49,61	285,36	С6.2004 № 508
Компот из изюма (витаминизированный 70)	200	0,37	0,01	28,80	109,82	ТТК № 822-70
Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	68,6	
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	1 038	41,22	34,18	146,19	1 037,5	
Итого:	1 598	69,09	63,82	218,97	1 700,35	
Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	11,96	5,57	133,44	С6 2004 №20
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,56	3,67	20,68	133,28	С6.2004 № 139
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	49,61	285,36	С6.2004 № 508
Компот из изюма (витаминизированный 70)	200	0,37	0,01	28,80	109,82	ТТК № 822-70
Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	68,6	
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	1 038	41,22	34,18	146,19	1 037,5	
Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Полдник						
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180	С6.2004 № 413
Паста сырная	180	9,91	12,40	35,21	292,8	С6.2004 № 333
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2	ТТК № 44
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85	С6.1996 № 630
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	560	27,87	29,64	72,78	662,85	
Итого:	1 598	69,09	63,82	218,97	1 700,35	

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



Тостановский А.В.
Мазур Н.Д.
Шихбабаева З.З.