

ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

Обед для обучающихся с 7 по 11 класс, получающих питание за счет
родительских средств (шведский стол)

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
ТТК	471	Морковь по-корейски Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Чеснок / Лимонная кислота / Перец черный молотый // Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф	100	1,66	9,19	10,47	131,23
Таб.№24/96	2521	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ТАБ 24/96	16236	Арбуз очищенный Арбуз св.	200	2,30	0,38	22,27	101,76
№39/1997	1467	Салат из свежих помидоров с луком и соусом Лук репчатый / Соус майонезный / Помидор свежий / Соль йодированная	100	1,68	13,59	5,42	150,71
ТТК	БП-00005740	Салат Надежда (колбаса вареная) Капуста свежая / Огурец свежий / Зелень / Соус Юса для детей / Колбаса вареная "Городская" / Соль йодированная / Лимонная кислота	100	1,57	1,15	3,37	30,14
Вторые блюда							
ТТК	БП-00001449	Котлета Пожарская (фарш кур.) Фарш куриный / Хлеб из пшеничной муки в/с / Яйцо свежее / Масло сливочное "Пестровка" 72% / Сухожир панирочные / Молоко "Домашкино" 2,5% / Соль йодированная / Масло растительное	60	10,55	11,66	10,25	188,13
403/96	1194	Плов из мяса (свинина) Свинина п/ф / Лавровый лист / Томатная паста / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Рис / Соль йодированная	125	8,00	16,85	26,76	290,69
№ 393/97	656	Сосиска отварная Сосиски "Вятские"	60	6,80	14,77	0,25	161,13
728/04	16947	Блинчики со сгущенным молоком Блинчики (оболочка): (Мука в/с / Молоко "Домашкино" 2,5% / Яйцо свежее / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное) / Молоко сгущенное	90/10	1,50	1,46	8,89	54,73
599/3/83г.	00000397	Поджарка по-домашнему Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Соль йодированная / Перец черный молотый	30/15	1,17	7,53	2,49	82,38
Гарниры и соусы							
ТТК №7	БП-00005661	Рис оригинальный Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Рис / Соль йодированная / Томатная паста	100	2,47	3,33	24,82	139,19
65	14478	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко 3,2%: (Вода) / Масло сливочное "Пестровка" 72% / Соль йодированная	100	1,82	2,60	14,06	86,91
Третьи блюда							
628/96	10781	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Чай черный (развесной) / Вода) / Сахар песок / Вода	160	0,80	0,20	13,47	58,92
Мучные изделия							
№627/13	13477	Булочка с повидлом Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Яйцо свежее / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Ванилин / Повидло / Вода / Масло растительное	50	4,27	2,87	33,25	175,91
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем Тесто дрожжевое простое для пирожков печеных: (Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода) / Фарш картофельный с луком: (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное / Яйцо свежее	50	3,35	1,89	22,39	119,97
ТТК	175	Плюшка Московская Мука в/с / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное	50	2,20	2,10	26,60	134,10
Хлеб							
ПП	12649	Хлеб ржанно-пшеничный Хлеб из пшеничной муки в/с	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Зав. производством

Ответственный за питание: _____, газизова О.Н. /
СанПиН 2.3/2.1.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Любава" / _____, Мухина О. А. /

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

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