

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	Ккал
Холодные блюда							
Таб.№24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	115	1,17	0,26	10,53	49,14
Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	40,95
№ 36/97	2395	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой Заправка для салатов: (Масло растительное / Вода / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота) / Огурец свежий	100	0,58	5,03	2,58	57,91
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
43/97;25/2004	626	Салат "Степной" Горошек зеленый консервированный / Масло растительное / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Огурцы соленые	100	1,77	10,08	8,69	132,56
Первые блюда							
ТТК №22	16579	Щи из свежей капусты с картофелем Щи из свежей капусты с картофелем: (Зелень / Капуста свежая / Картофель п/ф / Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Томатная паста / Вода)	200	1,45	2,60	7,01	57,23
Вторые блюда							
ТТК	БП-00000338	Котлета Нежность (куриная) Котлеты "Нежность" куриные / Масло растительное	56	9,25	5,23		84,07
№ 393/97	656	Сосиска отварная Сосиски "Вятские"	60	6,80	14,77	0,25	161,13
ТТК57	13792	Индейка в томатном соусе Филе из индейки / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Мука в/с / Соль йодированная	30/30	14,30	33,30	0,49	358,87
ТТК	16713	Котлета натуральная панированная Свинина п/ф / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная	50	4,78	11,34	11,31	166,41
682/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком Тесто для оладий: (Мука в/с / Яйцо свежее / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная / Молоко "Домашнее" 2,5%) / Масло растительное / Молоко сгущенное	150/20	13,88	16,22	77,69	512,26
Гарниры и соусы							
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
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Макаронные изделия / Соль йодированная / Масло растительное / Вода	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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							
№ 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
786/04	13473	Булочка творожная Булочка творожная: (Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Яйцо свежее / Молоко "Домашнее" 2,5% / Творог 3% жирность / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Ванилин / Яйцо свежее / Масло растительное)	30	4,10	2,27	16,07	101,11
№769/04	342	Булочка Домашняя Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Сахар песок / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Яйцо свежее / Масло растительное / Масло растительное / Вода / Масло растительное	50	3,95	2,10	26,60	141,10
Хлеб							
пп	12649	Хлеб ржанно-пшеничный Хлеб из пшеничной муки в/с	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 428,00

Зав. производством:

Ответственный за питание:
СанПиН 2.3/2.1.3590-20

Мазизова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Любава": Мухина О.А.

Россия, 445000, Самара, ул. Тарасовская, Цветной б-р, д. 3, кв. 57

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