



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							
Таб. №24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	115	1,17	0,26	10,53	49,14
Таб. №24/96	8564	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее Молдова	135	0,54	0,54	13,23	59,94
ТТК	БП-00000350	Салат Оливье с колбасными изделиями Колбаса варенная "Городская" / Картофель п/ф / Огурцы консервированные / Яйцо (Яйцо свежее) / Соус Юса для детей / Зелень / Соль йодированная / Горошек зеленый консервированный / Морковь свежая п/ф	100	4,92	2,63	11,35	88,71
№57,59/97	5257	Салат картофельный с солёными огурцами Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Соус майонезный / Картофель п/ф / Огурцы консервированные	100	1,83	10,27	9,81	138,99
ТТК	7136	Салат из свежей капусты с зел.горошком и луком Капуста свежая / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый / Масло растительное / Яйцо свежее / Соль йодированная	100	4,13	10,30	5,86	132,66
ТТК	11602	Салат из моркови с чесноком, сыром и соусом Салат из моркови с чесноком, сыром и соусом: (Морковь свежая п/ф / Чеснок / Сыр Голландский п/ф / Соус Юса для детей)	60	0,50	0,04	4,68	21,08
Вторые блюда							
290/07 ДеЛи принт	15926	Филе куриное тушеное в томатном соусе Филе куриное зам. / Соус томатный(блюдо); (Вода / Масло растительное / Мука в/с / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый) / Масло растительное / Соль йодированная	30/30	10,06	3,51	2,02	79,88
ТТК №31	БП-00000517	Биточки рубленные из мяса Фарш (гов.-кур) / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная / Вода / Хлеб из пшеничной муки в/с	50	7,10	7,12	13,23	145,38
№ 393/97	656	Сосиска отварная Сосиски "Вятские"	60	6,80	14,77	0,25	161,13
394/96	5243	Жаркое по-домашнему из свинины Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Соль йодированная / Свинина п/ф / Масло растительное / Лавровый лист	25/125	7,55	17,70	17,58	259,82
№ 294/96	3700	Сырники из творога со сгущенным молоком Молоко сгущенное / Сырники классические п/ф (Дана) / Масло растительное	90/10	21,47	13,74	23,49	303,50
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
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
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							
ТТК	17431	Пирожок со свежей капустой и луком Яйцо свежее / Тесто дрожжевое простое для пирожков печеных: (Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода) / Фарш из свежей капусты с луком: (Капуста свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Перец черный молотый / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное	50	1,26	3,80	4,12	55,75
№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
№690/1994	1960	Пончики Мука в/с / Сахар песок / Масло сливочное "Пестровка"72% / Яйцо свежее / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Масло растительное / Сахарная пудра	45/3	3,10	6,77	24,61	171,77
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 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Любава": Мухина О. А. /

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

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