

ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

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

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Холодные блюда							
Таб. №24/96	12251	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	105	0,42	0,32	10,82	47,84
Таб. №24/96	8564	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее Молдова	135	0,54	0,54	13,23	59,94
49/2013	1130	Салат "Ароматный" Капуста свежая / Огурец свежий / Лимонная кислота / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Зелень / Соль йодированная	100	1,28	10,00	3,43	108,84
ТТК	6404	Салат из крабовых палочек с рисом Крабовые палочки / Кукуруза консервированная / Соус майонезный / Рис / Яйцо свежее / Соль йодированная	100	2,61	9,99	11,19	145,11
№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
Вторые блюда							
№501/96	6881	Грудка куриная запеченная Грудка куриная / Масло растительное / Соль йодированная	55	13,59	14,22	0,05	182,54
4Q1/96	6465	Гуляш из свинины Свинина п/ф / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Мука в/с / Соль йодированная / Перец черный молотый	30/30	6,87	17,81	2,98	199,69
ТТК	БП-00000431	Нагетсы куриные Нагетсы куриные Дана / Масло растительное	56	36,60	7,97	10,14	258,75
№ 393/97	656	Сосиска отварная Сосиски "Вятские"	60	6,80	14,77	0,25	161,13
ТТК	14272	Блинчики с пылу с жару с повидлом Повидло / Блинчики блан. п/ф "Домашний"	140/10	0,04	1,25	6,60	37,83
Гарниры и соусы							
ТТК №3	БП-00005656	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло растительное / Соль йодированная	150	7,56	4,98	34,26	212,07
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							
ТТК	2316	Рожок обсыпной Мука в/с / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Сахар песок / Яйцо свежее / Масло растительное / Масло сливочное "Пестровка" 72%	50	2,20	2,10	26,60	134,10
№789/04	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
№ 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
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 2.3/2.4.3590-20УТВЕРЖДАЮ
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