



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	8564	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее Молдова	135	0,54	0,54	13,23	59,94
Таб. №24/96	3598	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	115	1,17	0,26	10,53	49,14
№71/2004	129	Винегрет овощной Картофель п/ф / Свекла п/ф / Огурцы консервированные / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф	100	1,63	10,04	8,38	130,40
ТТК	471	Морковка Пикантная 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
ТТК	10431	Салат из свежей капусты с кукурузой Сахар песок / Кукуруза консервированная / Морковь свежая п/ф / Лимонная кислота / Лимонная кислота / Соль йодированная / Капуста свежая	80	0,52	3,17	5,88	54,13
Вторые блюда							
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	7221	Котлета Пожарская Фарш куриный / Масло растительное / Яйцо свежее / Масло сливочное "Пестровка"72% / Молоко "Домашкино"2,5% / Соль йодированная / Сухари панировочные / Хлеб из пшеничной муки в/с	50	7,20	10,50	2,50	133,30
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
682/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком Тесто для оладий: (Мука в/с / Яйцо свежее / Дрожжи прессованные / Сахар песок / Соль йодированная / Молоко "Домашкино"2,5%) / Масло растительное / Молоко	150/20	13,88	16,22	77,69	512,26
Гарниры и соусы							
469/96, 516/3/04	1669	Макаронные отварные Макаронные изделия / Соль йодированная / Масло растительное / Вода	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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							
№ 107/08 Муч.	2371	Булочка Ванильная Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Ванилин / Яйцо свежее / Яйцо свежее	50	4,15	3,90	29,51	169,74
695/96	11577	Ватрушка с повидлом Тесто дрожжевое для ватрушек: расстоегаев: (Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода) / Мука в/с / Повидло / Яйцо свежее / Масло растительное	50	3,28	3,42	32,69	174,66
687/96	15203	Пирожок с яблоками Тесто дрожжевое простое для пирожков печеных: (Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода) / Мука в/с / Масло растительное / Яйцо свежее / Фарш яблочный (местное): (Яблоко свежее местное / Сахар песок)	50	0,78	0,63	8,29	41,96
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 3/24 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