

## МЕНЮ

на 23.11.2022

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  | Белки | Жиры  | Углеводы | Калл   |
|-------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------|-------|-------|----------|--------|
| Холодные блюда    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |        |       |       |          |        |
| Таб. №24/96       | 8564        | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее Молдова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |              | 135    | 0,54  | 0,54  | 13,23    | 59,94  |
| Таб. №24/96       | 8952        | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |              | 115    | 1,65  | 0,55  | 23,10    | 103,95 |
| ТТК               | БП-00000350 | Салат Оливье<br>Колбаса вареная "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  |
| 40/97;20/2004     | 7640        | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой<br>Помидор свежий / Огурец свежий / Заправка для салатов: (Масло растительное / Вода / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота) / Лук репчатый п/ф                                                                                                                                                                                         |           |              | 100    | 7,00  | 6,15  | 4,10     | 99,75  |
| ТТК               | 7662        | Салат из свеклы с растительным маслом<br>Свекла п/ф / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |              | 100    | 1,70  | 9,90  | 10,80    | 139,10 |
| Вторые блюда      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |        |       |       |          |        |
| ТТК               | 16713       | Котлета натуральная панированная<br>Свинина п/ф / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |              | 50     | 5,11  | 11,92 | 11,30    | 172,96 |
| №501/96           | 6881        | Грудка куриная запеченная<br>Грудка куриная / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |              | 55     | 13,59 | 14,22 | 0,05     | 182,54 |
| 290/07 ДеЛи принт | 15926       | Филе куриное тушеное в томатном соусе<br>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  |
| № 393/97          | 656         | Сосиска отварная<br>Сосиски "Вятские"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |              | 60     | 6,80  | 14,77 | 0,25     | 161,13 |
| 682/96            | 1836        | Оладьи со сгущенным молоком<br>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   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |        |       |       |          |        |
| ТТК №3            | БП-00005656 | Каша гречневая рассыпчатая<br>Вода / Крупа гречневая / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |              | 150    | 7,56  | 4,98  | 34,26    | 212,07 |
| 65                | 14478       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко 3,2%: (/ Вода) / Масло сливочное "Пестравка"72% / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              | 100    | 1,82  | 2,60  | 14,06    | 86,91  |
| Третьи блюда      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |              |        |       |       |          |        |
| 628/96            | 10781       | Чай с сахаром<br>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<br>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 / Масло растительное / 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  |
| 695/08            | 7606        | Ватрушка с творогом<br>Тесто дрожжевое для ватрушек, расстегаев: (Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода) / Мука в/с / Фарш творожный: (Творог 3%жирность / Сахар песок / Мука в/с / Яйцо свежее / Ванилин) / Яйцо свежее / Масло растительное                                                                                             |           |              | 40     | 5,34  | 2,68  | 17,30    | 114,68 |
| №769/04           | 342         | Булочка Домашняя<br>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<br>Хлеб из пшеничной муки в/с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |              | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 46,88  |

Зав. производством

Ответственный за питание  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Газизова О.Н. /

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Любава" / Мухина О.А. /

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

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