

МЕНЮ

на 20.01.2023

ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

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

Сборник рецептов			Пищевая ценность				
Код блюда	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Холодные блюда							
Таб. №24/96	6864	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее Молдова	120	0,48	0,48	13,52	60,32
Таб. 24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80
58/13	13698	Салат из моркови с чесноком ,, Сыром и соусом Морковь свежая п/ф / Чеснок / Сыр Голландский п/твердый / Соус Юса для детей	100	0,78	5,07	3,30	61,95
№57/2004	689	Салат из фасоли Фасоль / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Зелень / Лимонная кислота / Соль йодированная	100	1,34	5,08	2,66	61,72
№71/2004	129	Винегрет овощной Картофель п/ф / Свекла свеж / Огурцы консервированные / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Морковь свежая п/ф	100	1,63	10,04	8,38	130,40
Вторые блюда							
ТТК	1738	Медальоны куриные с сыром Филе куриное зам. / Яйцо свежее / Сыр Голландский п/твердый / Соль йодированная / Сухари панировочные / Масло растительное / Соус Юса для детей	40	8,22	12,60	14,61	204,72
ТТК	16713	Котлета натуральная панированная Свинина п/ф / Мука в/с / Яйцо свежее / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная	50	5,11	11,92	11,30	172,96
ТТК №30	БП-00001457	Шницель из индейки Фарш из индейки / Хлеб из пшеничной муки в/с / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	60	1,70	4,37	10,25	87,12
664/96	5161	Пельмени отварные Пельмени "МБ" свино-курицей / Соль йодированная / Лавровый лист / Масло сливочное "Пестровка" 72%	125 /3	12,90	15,40	42,50	360,20
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							
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 №8	БП-00005662	Рис оригинальный Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Рис / Соль йодированная / Томатная паста	150	3,73	5,02	37,37	209,60
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	9571	Пирожок с яблоками Тесто дрожжевое простое для пирожков печеных: (Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода) / Фарш яблочный: (Яблоко свежее Молдова / Сахар песок) / Мука в/с / Масло растительное / Яйцо свежее	50	3,07	1,24	24,94	123,20
№ 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
ТТК	5149	Крендель с сахаром Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Сахар песок / Яйцо свежее / Мука в/с	50	3,94	5,96	30,87	192,88
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