

МЕНЮ

на 09.03.2023



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	2464	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80
Таб.№24/96	6864	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	120	0,50	0,50	13,52	60,58
УКС КОП №27/05	5566	Салат Нежность с соусом Морковь свежая п/ф / Яйцо свежее / Сыр п/твердый / Соус майонезный / Лук репчатый п/ф	100	7,42	20,46	4,16	230,46
87/2013	8683	Салат "Школьный" с маслом раст. Салат Школьный с маслом раст.: (Свекла свеж / Огурцы соленые / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Масло растительное)	100	1,76	6,02	7,72	92,10
ТТК	БП-00005827	Салат картофельный с кукурузой Картофель п/ф / Капуста свежая / Кукуруза консервированная / Масло растительное	100	2,41	6,22	12,43	115,35
Вторые блюда							
ТТК №31	БП-00000517	Биточки рубленные из мяса Фарш (гов.-кур) / Масло растительное / Сухари панировочные / Соль йодированная / Вода / Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с	50	7,10	7,12	13,23	145,38
377/96	7534	Шашлык из филе цыплят Грудка куриная / Перец черный молотый / Соль йодированная / Шпакки (100шт) / Соус Юса для детей / Масло растительное / Томатная паста	50	34,64	20,22	2,57	330,82
401/96	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
664/96	5161	Пельмени отварные Пельмени "МБ" свино-курицей / Соль йодированная / Лавровый лист / Масло сливочное 72%	125 /3	12,90	15,40	42,50	360,20
№ 294/96.	3700	Сырники из творога со сгущенным молоком Молоко сгущенное / Сырники классические п/ф / 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 72% / Соль йодированная	100	1,82	2,60	14,06	86,91
465/96;511/3/0 4	1004	Рис отварной Рис / Масло растительное / Соль йодированная	150	3,84	5,62	40,05	226,14
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	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
ТТК	3147	Булочка Золотистая Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Молоко 2,5% / Повидло / Масло сливочное 72% / Масло растительное / Мука в/с / Сахар песок	50	4,18	4,19	30,19	175,19
№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
Хлеб							
пп	12649	Хлеб пшеничный, ржаной Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с	20	1,52	0,16	9,84	46,88

Итого: 100,00

Зав.производством

Ответственный за питание _____ Газизова О.Н. /
СанПиН 2.3.1/4.3596-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Любава" / _____ Мухина О. А. /

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

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