

МЕНЮ
на 17.03.2023

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	6864	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	120	0,50	0,50	13,52	60,58
Таб. 24/96	2464	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	37,80
ТТК	15771	Яйцо под соусом с кукурузой Яйцо свежее / Соус майонезный / Кукуруза консервированная	1/10/10	13,25	16,50	2,87	212,97
ТТК	10458	Салат из свеклы с сыром и чесноком Салат из свеклы с сыром и чесноком: (Свекла свеж / Сыр п/твёрдый / Чеснок / Масло растительное)	80	4,01	15,66	6,56	183,22
№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
УКС КОП №27/05	5566	Салат Нежность с соусом Морковь свежая п/ф / Яйцо свежее / Сыр п/твёрдый / Соус майонезный / Лук репчатый п/ф	100	7,42	20,46	4,16	230,46
Вторые блюда							
ТТК	1441	Котлета по-жигулевски Лук репчатый п/ф / Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Батон / Масло растительное / Соль йодированная / Перец черный молотый / Фарш (гов.-кур)	50	8,55	8,04	5,47	128,44
ТТК	1738	Медальоны куриные с сыром Филе куриное / Яйцо свежее / Сыр п/твёрдый / Соль йодированная / Сухари панировочные / Масло растительное / Соус. Юса для детей	40	8,22	12,60	14,61	204,72
599/3/83г.	00000397	Поджарка по-домашнему Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Соль йодированная / Перец черный молотый	30/15	11,70	11,70	2,20	160,90
684/96	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 гущенным молоком Молоко гущенное / Сырники классические п/ф / Масло растительное	90/10	21,47	13,74	23,49	303,50
ТТК	14202	Блинчики с молоком сгущ. Блинчики б/нач. п/ф "Домашний" / Молоко гущенное	90/10	0,91	1,04	5,92	36,66
Гарниры и соусы							
469/96;516/3/0 4	1669	Макароны отварные Макаронные изделия / Соль йодированная / Масло растительное / Вода	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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	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 / Сахар песок) / Мука в/с / Масло растительное / Яйцо свежее	50	3,07	1,24	24,94	123,20
ТТК	175	Плюшка Московская Мука в/с / Масло растительное / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Масло растительное	50	2,20	2,10	26,60	134,10
№ 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
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. /
СанГин 2.3/24 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