

## МЕНЮ

на 11.04.2023

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 | Ккалл  |
| <b>Холодные блюда</b>  |           |  |               |                  |       |          |        |
| Таб.24/96              | 2464      | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие  | 100           | 0,90             | 0,20  | 8,10     | 37,80  |
| Таб.№24/96             | 6864      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее   | 120           | 0,50             | 0,50  | 13,52    | 60,58  |
| УКС КОП №62            | 11625     | Салат "Бодрость"<br>Морковь свежая п/ф / Капуста свежая / Свекла свеж / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное / Лимонная кислота  | 100           | 2,37             | 5,07  | 11,08    | 99,43  |
| ТТК                    | 7186      | Салат "Праздничный"<br>Салат Праздничный из филе цыплят: (Филе куриное / Картофель п/ф / Огурцы соленые / Яйцо свежее / Соус майонезный / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная)  | 75            | 4,57             | 13,33 | 6,56     | 164,49 |
| ТТК                    | 15771     | Яйцо под соусом с кукурузой<br>Яйцо свежее / Соус майонезный / Кукуруза консервированная   | 1/10/10       | 13,25            | 16,50 | 2,87     | 212,97 |
| <b>Вторые блюда</b>    |           |  |               |                  |       |          |        |
| 416/96                 | 9545      | Котлета рубленая из цыплят<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с / Молоко 2,5% / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная / Фарш куриный  | 50            | 8,26             | 2,97  | 9,11     | 96,22  |
| 377/96                 | 7534      | Шашлык из филе цыплят<br>Грудка куриная / Перец черный молотый / Соль йодированная / Шашки (100шт) / Соус Юса для детей / Масло растительное / Томатная паста  | 50            | 34,64            | 20,22 | 2,57     | 330,82 |
| 401/96                 | 16668     | Гуляш из свинины (карбонат)<br>Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Перец черный молотый / Соль йодированная / Томатная паста  | 30/30         | 1,07             | 4,51  | 2,52     | 54,89  |
| 800/97                 | 4568      | Вареники с картофелем и маслом<br>Вареники с картофелем п/ф / Масло сливочное 72%  | 150/5         | 6,99             | 7,80  | 41,77    | 265,24 |
| № 294/96               | 3700      | Сырники из творога со сгущенным молоком<br>Молоко сгущенное / Сырники классические п/ф / Масло растительное  | 90/10         | 21,47            | 13,74 | 23,49    | 303,50 |
| <b>Гарниры и соусы</b> |           |  |               |                  |       |          |        |
| 465/96;511/3/0<br>4    | 1004      | Рис отварной<br>Рис / Масло растительное / Соль йодированная   | 150           | 3,84             | 5,62  | 40,05    | 226,14 |
| 65                     | 14478     | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко 3,2% (Вода) / Масло сливочное 72% / Соль йодированная  | 100           | 1,82             | 2,60  | 14,06    | 86,91  |
| <b>Третьи блюда</b>    |           |  |               |                  |       |          |        |
| 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  |
| <b>Мучные изделия</b>  |           |  |               |                  |       |          |        |
| 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  |
| № 107/08 Муч.          | 2371      | Булочка Ванильная<br>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<br>Тесто дрожжевое для ватрушек, расстегаев: (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 |
| <b>Хлеб</b>            |           |  |               |                  |       |          |        |
| пп                     | 12649     | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с  | 20            | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,88  |
|                        |           |  | <b>Итого:</b> | <b>100,00</b>    |       |          |        |

Зав.производством

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ Газизова О.Н. /  
СанПиН 2.3/2.4.3596-20УТВЕРЖДАЮ  
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