

**МЕНЮ**  
на 14.04.2023

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
<b>Холодные блюда</b>							
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	11629	Салат "Серпень" Фасоль / Морковь Пикантная: (Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Чеснок / Лимонная кислота / Перец черный молотый / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф) / Лук репчатый п/ф / Огурцы соленые / Соль йодированная / Заправка для салатов: (Масло растительное / Вода / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная	100	1,10	2,58	3,30	40,82
ТТК	10458	Салат из свеклы с сыром и чесноком Салат из свеклы с сыром и чесноком: (Свекла свеж / Сыр п/твердый / Чеснок / Масло растительное)	80	4,01	15,66	6,56	183,22
<b>Вторые блюда</b>							
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	16532	Филе куриное запеченное Филе куриное / Масло растительное / Соль йодированная / Соус майонезный	40	12,81	3,13	0,25	80,38
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
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
<b>Гарниры и соусы</b>							
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
ТТК №7	БП-00005661	Рис оригинальный Лавровый лист / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Рис / Соль йодированная / Томатная паста	100	2,47	3,33	24,82	139,19
<b>Третьи блюда</b>							
628/96	10781	Чай с сахаром Чай черный (развесной) / Вода / Сахар песок / Вода	160	0,80	0,20	13,47	58,92
<b>Мучные изделия</b>							
667/96	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
№766/04	2379	Сдоба обыкновенная Мука в/с / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Яйцо свежее / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода / Масло растительное / Масло	50	4,25	3,17	29,65	164,13
<b>Хлеб</b>							
пп	12649	Хлеб пшеничный, ржаной 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 2.3/4 3596-20УТВЕРЖДАЮ  
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