

МЕНЮ

на 28.04.2023

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	Ккал
Холодные блюда							
ТТК	17842	Салат из свежих фруктов (апельсин,ябл,банан) Апельсины свежие / Яблоко свежее / Бананы свежие / Молоко сгущенное	100	1,93	1,61	20,19	102,99
ТТК	14136	Яйцо под соусом с зеленым горошком Яйцо свежее / Горошек зеленый консервированный / Соус Юса для детей	1/10/10	5,84	11,33	1,65	131,93
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
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
36/97	9620	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой Салат из свежих огурцов с салатной заправкой: (Заправка для салатов: (Масло растительное / Вода / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота) / Огурец свежий)	70	0,41	3,52	1,81	40,56
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/твердый / 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
№ 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
ТТК	14202	Блинчики с молоком сгущ. Блинчики б/мач. п/ф "Домашний" / Молоко сгущенное	90/10	0,91	1,04	5,92	36,66
Гарниры и соусы							
482/96	11231	Капуста свежая тушеная Капуста свежая п/ф очищ. / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лавровый лист	125	2,92	3,14	11,59	86,30
ТТК №3	БП-00005656	Каша гречневая рассыпчатая Вода / Крупа гречневая / Масло растительное / Соль йодированная	150	4,55	3,55	34,26	187,19
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							
637/96	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	БП-00005864	Булочка с маком Тесто дрожжевое простое для пирожков печеных: (Мука в/с / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Дрожжи прессованные / Вода) / Начинка термост. маковая / Сахар песок / Масло растительное	50	4,00	5,10	25,00	161,90
№ 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. /

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