

МЕНЮ
на 06.02.2024

Коняхина Юлия Станиславовна

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	13089	Десерт фруктовый (киви) Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36
57,59/97	8854	Салат картофельный с солёными огурцами Салат картофельный с солёными огурцами: (Картофель п/ф / Огурцы солёные / Соус майонезный / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная)	80	1,46	8,22	7,85	111,22
ТТК	БП-00006066	Салат по-Жигулевски Салат по-Жигулевски: (Морковь Пикантная: (Морковка Пикантная: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Чеснок / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый / Лимонная кислота)) / Яйцо свежее / Филе куриное / Огурцы солёные / Соус майонезный / Соль йодированная)	60	3,74	10,06	3,50	119,53
ТТК	1751	Салат из свеклы с яблоками Свекла свеж / Яблоко свежее / Соус майонезный	100	1,57	13,55	8,39	161,79
Вторые блюда							
ТТК	БП-00006069	Биточки рубленые мясо-куриные) Биточки рубленые мясо-куриные: (Фарш (гов.-кур) / Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с / Сухари панировочные / Соль йодированная / Масло растительное / Вода)	75	20,13	16,68	18,05	302,82
ТТК	16713	Котлета натуральная панированная Яйцо свежее / Свинина п/ф / Сухари панировочные / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная	50	5,11	11,92	11,30	172,96
401/96	16300	Гуляш из филе куриного в томатном соусе Филе куриное / Соус томатный: (Вода / Томатная паста / Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый) / Масло растительное / Соль йодированная	40/40	13,41	4,68	2,69	106,50
№312/96	6919	Рыба горбуша жареная с луком СМ/Р Горбуша пбг / : (Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с) / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Перец черный молотый	50/5	15,67	8,57	3,74	154,77
ТТК	11028	Изделие мясное "Рулетик" Изделие мясное "Рулетик"	50	8,00	18,00	0,70	196,80
ТТК	14264	Сырники классические с молоком сгущ. Сырники классические п/ф / Молоко сгущенное / Масло растительное	135/10	20,23	34,15	35,01	528,32
Гарниры и соусы							
68	14477	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко 3,2% / Масло сливочное 72% / Соль йодированная	150	2,75	4,26	21,17	134,05
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							
№ 628/96,685/2004	259	Чай с сахаром Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок	200	0,10	0,03	12,00	48,63
Мучные изделия							
ТТК	БП-00006028	Пирожок со свежей капустой и луком Пирожок со свежей капустой и луком: (Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш из свежей капусты с луком: (Капуста свежая / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый) / Масло растительное / Мука в/с)	50	3,38	4,67	18,35	128,99
№ 107/08 Муч.	2371	Булочка Ванильная Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло растительное / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Ванилин	50	4,15	3,90	29,51	169,74
ТТК №28	8460	Булочка Майская Мука в/с / Вода / Повидло / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло сливочное 72% / Соль йодированная / Ванилин	50	9,23	2,63	34,79	199,75
Хлеб							
ПП	420	Хлеб пшеничный, ржаной Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с	30	2,28	0,34	14,76	71,22
			Итого:	130,00			

Зав.производством: Янина С. А.

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