

МЕНЮ  
на 09.11.2023

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 | Ккал   |
| Холодные блюда    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                  |       |          |        |
| Таб.24/96         | 6673        | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 85     | 1,28             | 0,43  | 17,85    | 80,39  |
| ТТК               | 7617        | Салат из свежих фруктов (яблоко,банан)<br>Бананы свежие / Яблоко свежее / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 75     | 0,89             | 0,39  | 28,84    | 122,43 |
| ТТК               | 12183       | Салат Столичный<br>Салат "Столичный" из грудки цыплат: (Яйцо свежее / Грудка куриная / Картофель п/ф / Огурцы соленые / Соус Юса для детей / Капуста свежая / Соль йодированная)                                                                                                                                                                                                                                        | 60     | 5,81             | 9,93  | 3,09     | 124,97 |
| ТТК               | 11629       | Салат "Серпент"<br>Огурцы соленые / Фасоль / Морковка Пикантная: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Чеснок / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый / Лимонная кислота) / : (Масло растительное / Вода / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота) / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная                                                                          | 100    | 1,10             | 2,58  | 3,30     | 40,82  |
| ТТК               | БП-00006071 | Салат сельдь под шубой<br>Салат сельдь под шубой: (Яйцо свежее / Сельдь соленая / Соус майонезный / Свекла свеж / Морковь свежая п/ф / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф)                                                                                                                                                                                                                                                | 70     | 5,91             | 12,22 | 4,95     | 153,43 |
| Вторые блюда      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                  |       |          |        |
| ТТК               | БП-00006067 | Филе куриное запеченное<br>Филе куриное запеченное : (Грудка куриная / Масло растительное / Соль йодированная / Соус Юса для детей)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 45     | 2,03             | 3,05  | 0,07     | 35,87  |
| ТТК               | 16032       | Котлета Сочная<br>Котлеты "Сочные" / Масло растительное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50     | 9,30             | 7,10  | 2,50     | 111,10 |
| 401/96            | 12834       | Гуляш из свинины<br>Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста / Перец черный молотый / Лавровый лист                                                                                                                                                                                                                                                          | 40/40  | 6,90             | 4,00  | 3,93     | 79,32  |
| ТТК               | 11028       | Изделие мясное "Рулетик"<br>Изделие мясное "Рулетик"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50     | 8,00             | 18,00 | 0,70     | 196,80 |
| ТТК               | БП-00006068 | Драники с соусом<br>Картофель п/ф / Соус Юса для детей / Масло растительное / Соль йодированная / Мука в/с / Зелень / Сода пищевая                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180/20 | 4,98             | 9,45  | 39,53    | 263,07 |
| Гарниры и соусы   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                  |       |          |        |
| 68                | 14477       | Картофельное пюре<br>Картофель п/ф / Молоко 3,2% / Масло сливочное 72% / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 150    | 2,75             | 4,26  | 21,17    | 134,05 |
| ТТК               | 3830        | Рис Мозайка<br>Рис / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Кукуруза консервированная / Горошек зеленый консервированный / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                                      | 150    | 4,88             | 7,06  | 40,92    | 246,74 |
| Третьи блюда      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                  |       |          |        |
| № 628/96,685/2004 | 259         | Чай с сахаром<br>Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 200    | 0,10             | 0,03  | 12,00    | 48,63  |
| Мучные изделия    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                  |       |          |        |
| №769/04           | 342         | Булочка Домашняя<br>Мука в/с / Яйцо свежее / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Масло растительное                                                                                                                                                                                                                       | 50     | 3,95             | 2,10  | 26,60    | 141,10 |
| ТТК №28           | 8460        | Булочка Майская<br>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 |
| ТТК               | БП-00006028 | Пирожок со свежей капустой и луком<br>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 / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная / Перец черный молотый) / Масло растительное / Мука в/с) | 50     | 1,34             | 4,03  | 4,29     | 58,73  |
| Хлеб              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                  |       |          |        |
| пп                | 420         | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30     | 2,28             | 0,34  | 14,76    | 71,22  |

Итого: 130,00

Зав.производством: Яркин С. А.

Ответственный за питание: Газизова О.Н. /  
СанПиН 2.3.4.3560-20УТВЕРЖДАЮ  
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