

## МЕНЮ

на 10.01.2024

Коняхина Юлия Станиславовна

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 | Ккал   |
| Холодные блюда     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |       |          |        |
| Таб. №24/96        | 6864        | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                                                                                                                      | 120   | 0,50             | 0,50  | 13,52    | 60,58  |
| Таб. 24/96         | 7737        | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие                                                                                                                                                                                                                                                 | 75    | 0,68             | 0,15  | 6,08     | 28,39  |
| 124 Тольятти 2013  | 7848        | Салат из крабовых палочек с рисом<br>Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус Юса для детей / Рис / Соль йодированная)                                                                                                             | 60    | 1,64             | 6,30  | 3,01     | 75,30  |
| 11/2011 Дели принт | 15046       | Салат из свежей капусты с кукурузой<br>Салат из свежей капусты с кукурузой: (Капуста свежая / Кукуруза консервированная / Морковь свежая п/ф / Сахар песок / Масло растительное / Соль йодированная / Лимонная кислота)                                                                         | 100   | 1,98             | 4,04  | 10,82    | 87,56  |
| ТТК                | 10458       | Салат из свеклы с сыром и чесноком<br>Салат из свеклы с сыром и чесноком: (Свекла свеж / Сыр п/твердый / Масло растительное / Чеснок)                                                                                                                                                           | 80    | 4,01             | 15,66 | 6,56     | 183,22 |
| Вторые блюда       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |       |          |        |
| ТТК                | БП-00000453 | Котлета Пожарская<br>Яйцо свежее / Фарш куриный / Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с / Сухари панировочные / Молоко 2,5% / Масло сливочное 72% / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                      | 75    | 13,72            | 8,07  | 10,37    | 168,99 |
| 401/96             | 16300       | Гуляш из филе куриного в томатном соусе<br>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 |
| ТТК                | 16713       | Котлета натуральная панированная<br>Яйцо свежее / Свинина п/ф / Сухари панировочные / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная                                                                                                                                                         | 50    | 5,11             | 11,92 | 11,30    | 172,96 |
| ТТК                | 11028       | Изделие мясное "Рулетик"<br>Изделие мясное "Рулетик"                                                                                                                                                                                                                                            | 50    | 8,00             | 18,00 | 0,70     | 196,80 |
| ТТК                | 14262       | Сырники классические с молоком сгущ.<br>Сырники классические п/ф / Молоко сгущенное / Масло растительное                                                                                                                                                                                        | 90/15 | 14,08            | 23,47 | 27,93    | 379,27 |
| Гарниры и соусы    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |       |          |        |
| 200/96             | 16303       | Картофель отварной<br>Картофель п/ф                                                                                                                                                                                                                                                             | 150   | 3,10             | 0,62  | 25,27    | 119,04 |
| 465/96;511/3/04    | 1004        | Рис отварной<br>Рис / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                                                                    | 150   | 3,84             | 5,62  | 40,05    | 226,14 |
| 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     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |       |          |        |
| № 687/96           | 8985        | Пирожок с картофелем<br>Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / : (Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная) / Мука в/с / Масло растительное                           | 50    | 3,35             | 1,89  | 22,39    | 119,97 |
| № 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                | 3147        | Булочка Золотистая<br>Мука в/с / Молоко 2,5% / Сахар песок / Масло растительное / Повидло / Дрожжи прессованные / Мука в/с / Масло сливочное 72% / Мука в/с / Сахар песок / Соль йодированная / Масло растительное                                                                              | 50    | 4,18             | 4,19  | 30,19    | 175,19 |
| 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 Явине С. А.

Ответственный за питание Газизова О.Н. /  
СанПин 2.3.2.4.3590-20УТВЕРЖДАЮ  
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