

МЕНЮ

на 12.10.2023

ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

Обед для обучающихся с 7 по 11 класс, получающих питание за счет родительских средств (шведский стол)

Сборник рецептур	Код блюда	Наименование	Пищевая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Холодные блюда							
Таб.24/96	5224	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие	80	1,99	0,16	6,48	35,32
Таб.№24/96	5769	Десерт фруктовый (груша) Груша свежая	75	0,30	0,23	7,73	34,19
№71/2004	129	Винегрет овощной Огурцы соленые / Картофель п/ф / Свекла свеж / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	1,63	10,04	8,38	130,40
58/13	13698	Салат из моркови с чесноком , сыром и соусом Морковь свежая п/ф / Соус / Юса для детей / Сыр п/твёрдый / Чеснок	100	0,78	5,07	3,30	61,95
49/2013	1130	Салат "Ароматный" Капуста свежая / Огурец свежий / Масло растительное / Соль йодированная / Лук репчатый п/ф / Зелень / Лимонная кислота	100	1,28	10,00	3,43	108,84
Вторые блюда							
ТТК	15988	Котлета "Пикник" Котлеты "Пикник" / Масло растительное	50	5,50	14,00	1,80	155,20
401/96	16524	Гуляш из филе куриного в томатном соусе Филе куриное / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Мука в/с / Томатная паста	30/30	10,10	2,82	2,06	74,00
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
№ 294/96	3700	Сырники из творога со сгущенным молоком Сырники классические п/ф / Молоко сгущенное / Масло растительное	90/10	21,47	13,74	23,49	303,50
Гарниры и соусы							
65	14478	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко 3,2% / Масло сливочное 72% / Соль йодированная	100	1,82	2,60	14,06	86,91
469/96	15763	Спагетти отварные Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,60	5,66	35,88	216,84
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							
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем 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
695/96	7605	Ватрушка с повидлом : (Яйцо свежее / Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Повидло / Мука в/с / Масло растительное	40	2,62	1,40	26,01	127,12
№769/04	342	Булочка Домашняя 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
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.производства: Ратина С. А.

Ответственные за питание: Газизова О.Н. /
СанПиН 2.3.1.4.3560-20УТВЕРЖДАЮ
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