

## МЕНЮ

на 19.10.2023

ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

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

| Сборник рецептур   | Код блюда   | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                          | Выход | Пищевая ценность |       |          |        |
|--------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|--------|
|                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл  |
| Холодные блюда     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                  |       |          |        |
| ТТК                | БП-00005762 | Десерт фруктовый (банан)<br>Бананы свежие                                                                                                                                                                                                                             | 90    | 1,35             | 0,45  | 18,90    | 85,05  |
| Таб.24/96          | 5776        | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее                                                                                                                                                                                                                            | 100   | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40  |
| 123/2014 ДеЛи плюс | 10433       | Салат Сельдь под шубой<br>Салат сельдь под шубой(филе): (Яйцо свежее / Сельдь соленая / Соус майонезный / Свекла свеж / Морковь свежая п/ф / Картофель п/ф / Лук репчатый п/ф)                                                                                        | 80    | 6,75             | 13,97 | 5,66     | 175,37 |
| ТТК                | БП-00005856 | Салат Нежность с соусом<br>Салат Нежность с соусом : (Яйцо свежее / Морковь свежая п/ф / Соус майонезный / Сыр п/твёрдый / Лук репчатый п/ф)                                                                                                                          | 70    | 5,19             | 14,32 | 2,91     | 161,32 |
| 40/97;20/2004      | 7640        | Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой<br>Помидор свежий / Огурец свежий / : (Масло растительное / Вода / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота) / Лук репчатый п/ф                                                                    | 100   | 7,00             | 6,15  | 4,10     | 99,75  |
| Вторые блюда       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                  |       |          |        |
| ТТК                | 13326       | Грудка куриная запеченная<br>Грудка куриная / Масло растительное / Соль йодированная                                                                                                                                                                                  | 45    | 20,83            | 14,81 | 0,70     | 219,41 |
| 401/96             | 6465        | Гуляш из свинины<br>Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Мука в/с / Соль йодированная / Перец черный молотый                                                                                                                        | 30/30 | 6,87             | 17,81 | 2,98     | 199,69 |
| ТТК                | 16032       | Котлета Сочная<br>Котлеты "Сочные" / Масло растительное                                                                                                                                                                                                               | 50    | 9,30             | 7,10  | 2,50     | 111,10 |
| ТТК                | 11028       | Изделие мясное "Рулетик"<br>Изделие мясное "Рулетик"                                                                                                                                                                                                                  | 50    | 8,00             | 18,00 | 0,70     | 196,80 |
| № 294/96           | 3700        | Сырники из творога со сгущенным молоком<br>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<br>Картофель п/ф / Молоко 3,2% / Масло сливочное 72% / Соль йодированная                                                                                                                                                                            | 100   | 1,82             | 2,60  | 14,06    | 86,91  |
| 482/96             | 11231       | Капуста свежая тушеная<br>Капуста свежая п/ф очищ. / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Сахар песок / Томатная паста / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Мука в/с / Лавровый лист                                                                         | 125   | 2,92             | 3,14  | 11,59    | 86,30  |
| 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                | 5295        | Булочка с маком<br>Булочка с маком: (Мука в/с / Вода / Мак / Сахар песок / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная / Масло растительное)                                                                                              | 50    | 4,31             | 1,87  | 29,72    | 152,95 |
| Хлеб               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                  |       |          |        |
| пп                 | 12649       | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с                                                                                                                                                                                                       | 20    | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 46,88  |

Итого: 100,00

Зав.производством: Газизова О.Н.

Ответственный за питание: Газизова О.Н. / СанПиН 2.3.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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