

ООО "Любава"

Согласовано:

ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

Коняхина Юлия

МЕНЮ

на 20.03.2024

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 | | | | | | | |
| ТТК | 15375 | Салат фруктовый (банан, яблоко, апельсин) Бананы свежие / Яблоко свежее / Апельсины свежие / Молоко стуженное | 60 | 1,24 | 1,05 | 12,73 | 65,32 |
| ТТК | 7268 | Салат из крабовых палочек с рисом Салат из крабовых палочек с рисом: (Яйцо свежее / Кукуруза консервированная / Крабовые палочки / Соус Юса для детей / Рис / Соль йодированная) | 60 | 20,60 | 78,70 | 37,70 | 94,13 |
| 25/2014 Делл плос | 11403 | Салат из картофеля с зеленым горошком Картофель п/ф / Горошек зеленый консервированный / Огурец свежий / Морковь свежая п/ф / Лук зеленый / Масло растительное | 60 | 1,24 | 3,12 | 6,19 | 57,80 |
| ТТК | 5763 | Морковь по-корейски Морковь Пикантная: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Чеснок / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый / Лимонная кислота) | 75 | 1,25 | 6,89 | 7,85 | 98,41 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| ТТК | БП-000005 21 | Фрикадельки мясные с соусом Фрикадельки мясо-куриные: (Фарш (гов.-кур) / Молоко 2,5% / Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с / Мука в/с / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная) / 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) | 55/30 | 7,74 | 10,92 | 15,60 | 191,67 |
| ТТК | 16713 | Котлета натуральная панированная Яйцо свежее / Свирина п/ф / Сухари панировочные / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная | 50 | 5,11 | 11,92 | 11,30 | 172,96 |
| 401/96 | 12834 | Гуляш из свинины Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Томатная паста / Перец черный молотый / Лавровый лист | 40/40 | 12,56 | 12,72 | 2,48 | 174,64 |
| ТТК | 11028 | Изделие мясное "Рулетик" Изделие мясное "Рулетик" | 50 | 8,00 | 18,00 | 0,70 | 196,80 |
| 664/96 | 15299 | Пельмени отварные с маслом Пельмени "МБ" свино-курицей / Масло сливочное 72% / Соль йодированная | 150/5 | 20,06 | 8,91 | 31,26 | 285,41 |
| Гарниры и соусы | | | | | | | |
| 240/96 | 7309 | Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная | 150 | 3,09 | 6,86 | 25,18 | 174,82 |
| 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 |
| ТТК | БП-000001 09 | Булочка Гребешок с маковой начинкой Булочка Гребешок с маковой начинкой: (Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Начинка: термост. маковая / Сахарная пудра / Мука в/с / Масло растительное) | 50 | 4,36 | 2,39 | 28,06 | 151,22 |
| ТТК | 3147 | Булочка Золотистая 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 Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с | 30 | 2,28 | 0,34 | 14,76 | 71,22 |

Итого: 130,00

Зав. производством: Мухина О. А.

Ответственный за питание:
СанПиН 2.3/2.4.3593-20УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Любава" Мухина О. А.

Россия, 445001, Самарская область, Тольяттинский район, Цветной б-р, д. 3, кв. 57

E-mail: ooo-lubava-82@yandex.ru