

МЕНЮ

на 23.10.2023

МБУ
«Лицей
№ 76»

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	5776	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ТТК	7617	Салат из свежих фруктов (яблоко,банан) Бананы свежие / Яблоко свежее / Сахар песок	75	0,89	0,39	28,84	122,43
43/97	7239	Салат "Степной " Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Огурцы соленые / Горошек зеленый консервированный / Лук репчатый п/ф / Соус майонезный	100	2,05	6,88	9,06	106,36
ТТК	12096	Салат из свежей капусты с помидорами Капуста свежая / Помидор свежий / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота	80	1,39	4,06	5,76	65,14
ТТК	БП-0006049	Салат с крабовыми палочками и огурцом Салат с крабовыми палочками и огурцом: (Яйцо свежее / Огурец свежий / Кукуруза консервированная / Соус майонезный / Крабовые палочки / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная)	80	4,02	12,66	5,39	151,64
Вторые блюда							
ТТК	7221	Котлета Пожарская Яйцо свежее / Фарш куриный / Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с / Молоко 2,5% / Масло растительное / Сухари панировочные / Масло сливочное 72% / Соль йодированная	50	7,20	10,50	2,50	133,30
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
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
800/97	4568	Вареники с картофелем и маслом Вареники с картофелем п/ф / Масло сливочное 72%	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24
№ 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							
240/96	6290	Картофель запеченный Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная	100	2,06	4,57	16,79	116,53
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные Вода / Макароны изделия / Масло растительное / Соль йодированная	150	5,65	4,29	36,02	205,29
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							
1314/96	9594	Пирожок с повидлом Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Повидло / Мука в/с / Масло растительное	50	3,06	1,17	30,57	145,05
ТТК	5295	Булочка с маком 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
№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.производством: Жукина С. А.

Ответственный за питание: Газизова О.Н. / СанПиН 2.3.1.4.3500-20

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