

МЕНЮ
на 26.10.2023Согласовано:
ЛИЦЕЙ № 76 МБУ

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	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Холодные блюда									
Таб. №24/96	5625	Десерт фруктовый (апельсин) Апельсины свежие			70	0,63	0,14	5,67	26,46
ТТК	БП-00005763	Десерт фруктовый (банан) Бананы свежие			90	1,35	0,45	18,90	85,05
39/97	15256	Салат из свежих помидоров с луком и соусом Помидор свежий / Лук репчатый п/ф / Соус майонезный			75	1,07	7,64	3,73	87,97
№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
ТТК	11602	Салат из моркови с чесноком, сыром и соусом Салат из моркови с чесноком, сыром и соусом: (Морковь свежая п/ф / Соус Юса для детей / Сыр п/твердый / Чеснок)			60	0,50	0,04	4,68	21,08
Вторые блюда									
ТТК	БП-00000478	Филе куриное запеченное (грудка) Грудка куриная / Масло растительное / Соль йодированная / Соус Юса для детей			40	1,81	2,71	0,06	31,88
ТТК	15988	Котлета "Пикник" Котлеты "Пикник" / Масло растительное			50	5,50	14,00	1,80	155,20
№439/96	6889	Грудка куриная отварная Грудка куриная / Лук репчатый п/ф / Морковь свежая п/ф / Соль йодированная / Перец черный молотый / Лавровый лист			50	11,75	10,06	0,33	138,86
599/3/83г.	00000397	Поджарка по-домашнему Свинина п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Соль йодированная / Перец черный молотый			30/15	11,70	11,70	2,20	160,90
ТТК	БП-00005912	Спагетти отварные с соусом Болоньезе (фарш говяжь) Спагетти отварные: (Макаронные изделия / Масло растительное / Соль йодированная) / Соус Болоньезе: (Вода / Фарш из говядины / Масло растительное / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Томатная паста / Чеснок / Соль йодированная / Перец черный молотый)			150/75	12,18	19,93	39,71	386,95
№403/96	1144	Плов из мяса Рис / Свинина п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Томатная паста / Соль йодированная / Лавровый лист			30/150	10,41	21,54	40,10	395,90
682/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком Тесто для оладий: (Яйцо свежее / Мука в/с / Молоко 2,5% / Сахар песок / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Молоко сгущенное / Масло растительное			150/20	13,88	16,22	77,69	512,26
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
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
№772/04	2376	Булочка Дорожная Мука в/с / Вода / Масло растительное / Сахар песок / Мука в/с / Масло сливочное 72% / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная			50	3,67	7,11	28,89	194,23
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: Газизова О.Н.

Ответственный за питание: Газизова О.Н.
СанПин 2.3.2 4.3500-20УТВЕРЖДАЮ
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