



Коняхина Юлия Станиславовна

МЕНЮ

на 31.01.2024

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	Ккалл
Холодные блюда							
Таб.№24/96	4942	Десерт фруктовый (яблоко) Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	48,84
Таб.№24/96	7092	Десерт фруктовый (мандарин) Мандарины свежие	90	0,72	0,18	6,75	31,50
ТТК	12183	Салат Столичный Салат "Столичный" из грудки цыплят: (Яйцо свежее / Грудка куриная / Картофель п/ф / Огурцы соленые / Соус Юса для детей / Капуста свежая / Соль йодированная)	60	5,81	9,93	3,09	124,97
64/97	10506	Салат из квашенной капусты с зел.луком Капуста квашеная / Лук зеленый / Сахар песок / Масло растительное	100	2,25	5,07	9,00	90,63
ТТК	БП-00006066	Салат по-Жигулевски Салат по-Жигулевски: (Морковь Пикантная: (Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Чеснок / Сахар песок / Соль йодированная / Перец черный молотый / Лимонная кислота) / Яйцо свежее / Филе куриное / Огурцы соленые / Соус майонезный / Соль йодированная)	60	3,74	10,06	3,50	119,53
Вторые блюда							
ТТК	БП-00000419	Котлета рубленая куриная Фарш куриный / Молоко 2,5% / Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с / Сухари панировочные / Масло растительное / Соль йодированная	75	12,40	10,14	13,66	195,50
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-00006067	Филе куриное запеченное Филе куриное запеченное: (Грудка куриная / Масло растительное / Соль йодированная / Соус Юса для детей)	45	2,03	3,05	0,07	35,87
№312/96	6919	Рыба горбуша жареная с луком СМР Горбуша пбг / : (Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Мука в/с) / Масло растительное / Мука в/с / Соль йодированная / Перец черный молотый	50/5	15,67	8,57	3,74	154,77
ТТК	10472	Печень куриная в соусе Печень куриная / : (Морковь свежая п/ф / Мука в/с / Томатная паста / Масло сливочное 72% / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Соль йодированная) / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная / Зелень / Морковь свежая п/ф / Чеснок	50/50	18,27	14,31	3,91	217,51
Гарниры и соусы							
68	14477	Картофельное пюре Картофель п/ф / Молоко 3,2% / Масло сливочное 72% / Соль йодированная	150	2,75	4,26	21,17	134,05
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							
ТТК	БП-00006028	Пирожок со свежей капустой и луком Пирожок со свежей капустой и луком: (Тесто дрожжевое: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Соль йодированная) / Яйцо свежее / Фарш из свежей капусты с луком: (Капуста свежая / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Масло растительное / Лук репчатый п/ф / Соль йодированная / Перец черный молотый) / Масло растительное / Мука в/с)	50	3,38	4,67	18,35	128,99
786/04	13473	Булочка творожная Булочка творожная: (Яйцо свежее / Мука в/с / Яйцо свежее / Творог 3% жирность / Молоко 2,5% / Сахар песок / Мука в/с / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин)	30	4,10	2,27	16,07	101,11
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.производства: Мухина О. А.Ответственный за питание: Газизова О.Н. / СанПиН 2.3.2.4.3590-20УТВЕРЖДАЮ
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