

ООО "Любава"

Согласовано:  
ШКОЛА ИМЕНИ С.П. КОРОЛЁВА МБУ  
Подольяко Татьяна

## МЕНЮ

на 23.04.2024

ШКОЛА ИМЕНИ С.П. КОРОЛЁВА 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   |
| <b>Холодные блюда</b>  |            |   |       |                  |       |          |        |
| Таб.24/96              | 7737       | Десерт фруктовый (апельсин)<br>Апельсины свежие   | 75    | 0,68             | 0,15  | 6,08     | 28,39  |
| Таб.№24/96             | 10938      | Десерт фруктовый (яблоко)<br>Яблоко свежее  | 60    | 0,24             | 0,24  | 5,88     | 26,64  |
| ТТК                    | 6431       | Сельдь под шубой<br>Яйцо свежее / Сельдь соленая / Соус майонезный / Свекла свеж / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф  | 50    | 4,23             | 8,73  | 3,55     | 109,69 |
| 36/97                  | 12987      | Салат из свежих огурцов с салатной заправкой<br>Салат из свежих огурцов с салатной заправкой: (Огурец свежий / : (Масло растительное / Вода / Сахар песок / Соль йодированная / Лимонная кислота)   | 40    | 0,23             | 2,01  | 1,03     | 23,13  |
| 45/2004                | 13104      | Салат из квашенной капусты<br>Салат из квашенной капусты: (Капуста квашеная / Лук репчатый п/ф / Сахар песок / Масло растительное)  | 60    | 1,36             | 3,04  | 5,65     | 55,40  |
| ТТК                    | 5700       | Салат из моркови Солнышко<br>Морковь свежая п/ф / Апельсины свежие / Изюм / Сахар песок   | 60    | 0,81             | 0,10  | 13,87    | 59,62  |
| <b>Первые блюда</b>    |            |   |       |                  |       |          |        |
| ТТК №22                | 16579      | Щи из свежей капусты с картофелем<br>Щи из свежей капусты с картофелем: (Вода / Капуста свежая / Картофель п/ф / Морковь свежая п/ф / Лук репчатый п/ф / Масло растительное / Соль йодированная / Зелень / Томатная паста / Лавровый лист)  | 200   | 3,55             | 2,60  | 17,24    | 106,56 |
| <b>Вторые блюда</b>    |            |   |       |                  |       |          |        |
| ТТК                    | БП-0006096 | Котлета рубленая из мяса<br>Котлета рубленая из мяса: (Фарш (гов.-кур) / Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с / Соль йодированная / Сухари панировочные / Масло растительное / Перец черный молотый)   | 50    | 7,04             | 7,05  | 13,12    | 144,04 |
| ТТК                    | 16713      | Котлета натуральная панированная<br>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<br>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  |
| ТТК                    | 11028      | Изделие мясное "Рулетик"<br>Изделие мясное "Рулетик"  | 50    | 8,00             | 18,00 | 0,70     | 196,80 |
| 664/96                 | 15299      | Пельмени отварные с маслом<br>Пельмени "МБ" свино-курицей / Масло сливочное 72% / Соль йодированная   | 150/5 | 20,06            | 8,91  | 31,26    | 285,41 |
| <b>Гарниры и соусы</b> |            |   |       |                  |       |          |        |
| 240/96                 | 7309       | Картофель запеченный<br>Картофель п/ф / Масло растительное / Соль йодированная  | 150   | 3,09             | 6,86  | 25,18    | 174,82 |
| 465/96;511/3/04        | 1004       | Рис отварной<br>Рис / Масло растительное / Соль йодированная  | 150   | 3,84             | 5,62  | 40,05    | 226,14 |
| <b>Третьи блюда</b>    |            |   |       |                  |       |          |        |
| 628/96                 | 10781      | Чай с сахаром<br>Вода / Чай черный (заварка): (Вода / Чай черный (развесной)) / Сахар песок   | 160   | 0,80             | 0,20  | 13,47    | 58,92  |
| <b>Мучные изделия</b>  |            |   |       |                  |       |          |        |
| ТТК                    | БП-0006028 | Пирожок со свежей капустой и луком<br>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 |
| ТТК                    | 2316       | Рожок обсыпной<br>Мука в/с / Яйцо свежее / Сахар песок / Масло сливочное 72% / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная   | 50    | 2,20             | 2,10  | 26,60    | 134,10 |
| №628/13                | 13481      | Булочка сдобная<br>Булочка сдобная: (Мука в/с / Вода / Сахар песок / Повидло / Масло растительное / Мука в/с / Масло растительное / Дрожжи прессованные / Масло растительное / Соль йодированная / Ванилин)   | .50   | 3,82             | 3,68  | 33,26    | 181,44 |
| <b>Хлеб</b>            |            |   |       |                  |       |          |        |
| ПП                     | 198        | Хлеб пшеничный, ржаной<br>Хлеб из пшеничной или ржаной муки в/с   | 35    | 2,66             | 0,28  | 17,22    | 82,04  |
| Итого:                 |            |   |       | 130,00           |       |          |        |

Зав. производством:  Н. В.

СанПин 2.3.6 4.350-20

