



**МЕНЮ**  
на 28.01.2021

МБОУ "Школа № 43"

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Цена руб.	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>завтрак</b>								
<b>бесплатный, начальная школа (за исключением ОВЗ)</b>								
Tab №3/96	13025	Русский завтрак	40	4,10	0,45	0,34	1,24	11,62
ТТК	18132	Палочки Молодежные	45	29,00	7,80	7,05	13,06	146,86
ТТК	8527	Рис оригинальный	150	15,00	4,30	6,18	41,84	240,18
698/97	10199	Компот из яблок	160	7,00	0,15	0,15	22,72	92,83
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	4,00	2,63	1,02	17,99	91,60
			<b>Итого:</b>	<b>59,10</b>	<b>15,33</b>	<b>14,93</b>	<b>96,85</b>	<b>583,08</b>

<b>Завтрак</b>								
Tab №24/96	1888	Огурец солёный	20	2,00	0,16	0,02	0,34	2,18
ТТК	18132	Палочки Молодежные	45	29,00	7,80	7,05	13,06	146,86
ТТК	8527	Рис оригинальный	150	15,00	4,30	6,18	41,84	240,18
698/97	10199	Компот из яблок	160	7,00	0,15	0,15	22,72	92,83
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	4,00	2,63	1,02	17,99	91,60
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>15,04</b>	<b>14,41</b>	<b>95,95</b>	<b>573,64</b>

<b>Обед</b>								
132/96	15201	Суп из овощей на кур. бульоне	200	14,00	8,70	9,56	9,46	158,72
401/96	7936	Гуляш из говядины	40/40	45,00	13,37	10,20	4,10	161,68
489/96	137	Макароны отварные	100	5,00	3,73	3,94	23,93	146,12
ТТК	11485	Чай лимонный	160	5,00	0,07	0,01	13,69	55,13
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,90	0,20	12,30	58,60
			<b>Итого:</b>	<b>71,90</b>	<b>27,78</b>	<b>23,91</b>	<b>63,49</b>	<b>580,25</b>

<b>Раздача свободного выбора без 1-го</b>								
Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Холодные блюда</b>								
124 Тольятта 2013	7848	Салат из крабовых палочек с рисом	40	1,64	6,30	3,01	75,30	
ТТК	16727	Закуска морковь с ветчиной (морк. по корейски)	40	2,28	7,42	2,62	86,34	
№81/97	3762	Салат из фасоли	50	6,70	25,40	13,30	308,60	
ТТК	11538	Салат Любительский с соусом Юса	50/5	0,87	5,79	3,77	70,67	
ТТК	183	Яйцо под соусом с зеленым горошком	0,5/10/10	3,30	9,03	1,51	100,51	
Tab №24/96	8211	Десерт фруктовый (апельсин)	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
Tab 24/96	8800	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40	
<b>Вторые блюда</b>								
ТТК	1120	Котлета Пожарская из цыплят	55	13,60	18,17	13,00	269,93	
№2 от 07.10.2019г	17135	Голубцы ленивые куриные	50	6,20	7,58	3,10	105,40	
ТТК	18132	Палочки Молодежные	45	7,80	7,05	13,06	146,86	
401/96	8802	Гуляш из говядины	30/30	9,76	7,65	1,74	114,85	
ТТК	14222	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ.	135/15	8,38	2,64	59,71	296,10	
<b>Гарниры и соусы</b>								
ТТК	5918	Рис оригинальный	100	2,87	4,10	27,90	159,98	
489/96.516/30	1680	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	
111/07 Делья прент	14086	Картофель тушеный с луком и томатом	100	2,28	2,38	17,78	101,66	
<b>Третьи блюда</b>								
828/96	10781	Чай с сахаром	160	0,80	0,20	13,47	58,92	
<b>Хлеб</b>								
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
<b>Мучные изделия</b>								
ТТК	14056	Бантик с начинкой в ассортименте	50	3,90	3,60	28,74	162,96	
ТТК	3147	Булочка Золотистая	50	4,18	4,19	30,19	175,19	
			<b>Итого:</b>	<b>71,00</b>				

<b>Раздача свободного выбора с 1-м блюдом</b>								
Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход	Пищевая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Холодные блюда</b>								
124 Тольятта 2013	7848	Салат из крабовых палочек с рисом	40	1,64	6,30	3,01	75,30	
ТТК	16727	Закуска морковь с ветчиной (морк. по корейски)	40	2,28	7,42	2,62	86,34	
№81/97	3762	Салат из фасоли	50	6,70	25,40	13,30	308,60	
ТТК	11538	Салат Любительский с соусом Юса	50/5	0,87	5,79	3,77	70,67	
ТТК	183	Яйцо под соусом с зеленым горошком	0,5/10/10	3,30	9,03	1,51	100,51	
Tab №24/96	8211	Десерт фруктовый (апельсин)	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
Tab 24/96	8800	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40	
<b>Первые блюда</b>								
116/96	166	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26	
132/96	15201	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	
<b>Вторые блюда</b>								
ТТК	1120	Котлета Пожарская из цыплят	55	13,60	18,17	13,00	269,93	
№2 от 07.10.2019г	17135	Голубцы ленивые куриные	50	6,20	7,58	3,10	105,40	
ТТК	18132	Палочки Молодежные	45	7,80	7,05	13,06	146,86	
401/96	8802	Гуляш из говядины	30/30	9,76	7,65	1,74	114,85	
ТТК	14222	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ.	135/15	8,38	2,64	59,71	296,10	
<b>Гарниры и соусы</b>								
ТТК	5918	Рис оригинальный	100	2,87	4,10	27,90	159,98	
489/96.516/30	1680	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	
111/07 Делья прент	14086	Картофель тушеный с луком и томатом	100	2,28	2,38	17,78	101,66	
<b>Третьи блюда</b>								
828/96	10781	Чай с сахаром	160	0,80	0,20	13,47	58,92	
<b>Хлеб</b>								
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
<b>Мучные изделия</b>								
ТТК	12427	Булочка с льняной посыпкой	30	2,64	1,06	17,83	91,42	
ТТК	12836	Булочка с кунжутом	30	2,59	0,70	16,96	84,50	
			<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>				

За подписью: Ильцова В. Р.

Ответственный за питание: \_\_\_\_\_  
Сайт: 2.4.5.2489-08

Россиа, 445043, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Северная, 35

E-mail: eda0910@mail.ru