

МЕНЮ

05.09.2023



Согласовано:
 Директор ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН)
 Козырева Людмил
 Александров

ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН)"

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	50	7,5	7,7	6,3	125	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			500	15,6	15,6	76,8	512	18,6
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80	22
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26,4	25,4	22,9	425	11,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			744	32,6	30,1	78,2	716	44,4
Шведский стол								
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,6		5,6	26	1
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,4	5	1,4	53	9
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	69	4
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	50	0,8	3	4,9	50	23,5
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,4	4	5,3	63	10,7
2008	272	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	50	7,5	7,7	6,3	125	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14,1	3,6	0,4	91	9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	18,7	17,9	19,1	312	9,7
2012	443	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	150		3,3		30	0
2011	202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	0,5	24	115	0
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	4,3	15,5	108	7,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4	4,1	28,5	168	0
2011	406	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	7,6	3,8	58,4	298	0
2008	427	БИСКВИТ	50	2	3,1	22,2	124	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			1495	67,2	66,1	234,6	1805	80,9
Всего				115,4	111,8	389,6	3033	143,9

ей
і)"

па
на