



Согласовано:

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

МЕНЮ

21 октября 2023

Козырева Людмила Александровна

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

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|--|---------------|-------------------------------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Раздача свободного выбора блюд за счет родительских средств | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 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 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,5 | 4,1 | 8,8 | 78 | 6,8 |
| 2012 | 300 | КУРЫ ОТВАРНЫЕ | 40 | 18,5 | 18,7 | 0,1 | 242 | 0,8 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80 | 10 | 11,2 | 8,5 | 175 | 0,1 |
| 2012 | 275 | МЯСО ПРЕСОВАННОЕ | 51 | 5,4 | 11,7 | 0,2 | 129 | 0 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 50 | 8,9 | 10,3 | 1,8 | 136 | 0,8 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 2,9 | 5,5 | 23,8 | 156 | 12 |
| 2011 | 202 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 0,8 | 34,8 | 170 | 0 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,4 | 2,2 | 38,2 | 206 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 |
| Итого | | | 1331 | 67,9 | 76,8 | 181,5 | 1692 | 43,5 |
| Всего | | | | 67,9 | 76,8 | 181,5 | 1692 | 43,5 |

Зав. производством Кулыгова Людмила Владимировна

Ответственный за питание Бондусь Н.А./
СанПин 2.3/2.4.3590.028

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Ресторья" Алексеева С.В.

Россия, 443066 Самары, ул. Степана Разина, 101

E-mail: jurist@restoria.ru

