



МЕНЮ

понедельник, 19 января, 2026

Лицей 57

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	4,5	5,7		71	0,1
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52	11
2012	445	ОЛАДЬИ П/Ф С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	150	15,2	23,5	17,7	343	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>24,9</b>	<b>31,3</b>	<b>74,4</b>	<b>684</b>	<b>11,25</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	4,7	28,1	170	14,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>9,6</b>	<b>10,3</b>	<b>62,3</b>	<b>381</b>	<b>25,65</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		МАНДАРИН	100	0,7	0,2	6,1	31	30,9
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	12,7	11,6	167	2
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3	21,6	1,2	212	0,7
2011	28	САЛАТ ВЕСНА	100	2	9,7	2,6	105	3,7
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	1,5	4,1		44	0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	4,7	28,1	170	14,7
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10	11,2	4,7	158	0,4
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	4,1	12	99	35,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	6,1	5,2	41,5	237	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,2	2,5	39,7	205	0
<b>Итого</b>			<b>1720</b>	<b>50,1</b>	<b>89,1</b>	<b>213</b>	<b>1858</b>	<b>99,35</b>
<b>Всего</b>				<b>84,6</b>	<b>130,7</b>	<b>349,7</b>	<b>2923</b>	<b>136,25</b>

Зав.производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Рестория" /  Алексеева С.В.

Россия, 443066, г. Самара, ул. Степана Разина, 101

E-mail: jurist@restoria.ru



Согласовано:

» "Лицей № 57

РАН)"

а Nikolaevna