



МЕНЮ

четверг, 22 января, 2026

Лицей 57

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	152	11
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160	4	9,8	27,6	214	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,7	60	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,2	22,1	112	0
Итого			520	7,6	11,4	75,2	538	12
Обед								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,8	169	2,9
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,9	34,2	201	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			650	13,5	12,9	84,5	507	3,45
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56	12
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	130	2,1	10,1	14	159	33,8
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3	21,6	1,2	212	0,7
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,8	6,2	22,8	174	2,8
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	1,5	4,1		44	0
2012	445	ОЛАДЬИ П/Ф С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	15,2	23,5	17,7	343	0,1
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,2	16,7	0,9	200	0,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,9	1,9	4,6	41	1
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150	3,6	4,5	36,9	203	0,5
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	34,2	201	0
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	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	55	7	3,2	45,7	240	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,7	5,8	36,4	215	2,4
Итого			1665	76,2	119,9	254,3	2410	54,65
Всего				97,3	144,2	414	3355	70,1

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





научное издание
для РАН)"
Юзьрева
Индронна