

# МЕНЮ

пятница, 23 января, 2026

**Лицей 57**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	387	ПРЯНИК	1	3	2,4	37,5	183	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	4,5	5,7		71	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	220	5,6	7,4	43,3	260	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>17,9</b>	<b>17,2</b>	<b>126,7</b>	<b>732</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,6	5,9	13,3	124	3,8
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008	352	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	13,3	1	27,8	173	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>28,4</b>	<b>21,5</b>	<b>67</b>	<b>574</b>	<b>4,65</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56	12
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3	21,6	1,2	212	0,7
2012	45	САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	6,9	16,6	5,6	200	11,2
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,6	5,9	13,3	124	3,8
2012	70	СЕРДЕЧКИ В СЫРНОМ СОУСЕ	80	11,3	6,8		108	1,2
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2011	294	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	9,3	10,5	4,7	150	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2008	352	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	13,3	1	27,8	173	0
2011	142	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	4,3	10,4	21,8	198	11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	474	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60	6,9	6	50,9	285	0
2011	422	БУЛОЧКА ОРИГИНАЛЬНАЯ	40	6,1	5,2	41,4	236	0
<b>Итого</b>			<b>1480</b>	<b>74</b>	<b>91,8</b>	<b>241,9</b>	<b>2093</b>	<b>41,35</b>
<b>Всего</b>			<b>120,3</b>	<b>130,5</b>	<b>435,6</b>	<b>3399</b>	<b>46,45</b>	

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 631961/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@restona.ru



пасовано:  
оля РАН")  
юзырева  
индровна