

# МЕНЮ

понедельник, 12 января, 2026

## Лицей 57

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	387	СЫР ПОРЦ	1 шт	2,4	2,9	22,3	125	0
2008	18	ЯБЛОКО	120	4,87	6,2		125,78	9,7
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	7,54	9,14	25,76	215,58	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,72	2,36	18,5	106,12	0,05
2008	79	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,88	0,75	12,85	65,65	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19,41</b>	<b>21,35</b>	<b>79,44</b>	<b>528</b>	<b>9,85</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5	19,9	147	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	14,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>10,9</b>	<b>10,2</b>	<b>73,1</b>	<b>428</b>	<b>19,85</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,1	10,1	14	159	33,8
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3,6	14,5	1,7	152	0,7
2011	28	САЛАТ ВЕСНА	100	1,6	9,7	2,5	103	14,8
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,6	19,9	155	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	14,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10	11,2	4,7	158	0,4
2011	288	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	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	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	9,3	47,2	292	1,9
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,5	5,8	40,9	238	0
<b>Итого</b>			<b>1670</b>	<b>64,3</b>	<b>101,8</b>	<b>262,8</b>	<b>2228</b>	<b>82,15</b>
<b>Всего</b>			<b>95,5</b>	<b>138,2</b>	<b>422,5</b>	<b>3323</b>	<b>111,85</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@reston.ru



