

**МЕНЮ**

четверг, 29 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		
Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	1					0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,9	15,5	0,6	181	0
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
Итого			501	15,4	17,4	52,7	432	46,25
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	13,6	14	27,3	291	19,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			720	22,8	21,7	78,2	601	31,85
Шведский стол								
2012	385	КИВИ	100	0,4	0,4	9,2	44	3,9
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	12,7	11,6	167	2
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3,6	14,5	1,7	152	0,7
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	1,5	4,1		44	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	16,4	17,1	26,5	327	19,5
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	12,7	17,5	0,9	213	0,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	0,9	1,9	4,6	41	1
2008	331	СПАГЕТТИ 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	70	3,1	0,2	20,1	95	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	7,4	3,9	48,8	260	0,1
Итого			1745	69,9	96,8	256,9	2187	40,35
Всего				108,1	135,9	387,8	3220	118,45

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



асовано:  
ла РАН)"  
озырева  
ндровна

