



МЕНЮ

пятница, 30 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		
Завтрак								
2008	387	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008		ФРУКТ	1	0,7	0,2	6,5	35	48,3
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	220	5,9	7,8	43,2	266	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
Итого			521	13,7	12,6	117,9	644	48,65
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6	5,6	91	5,3
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,6	1,9	3,4	34	0,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	29	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
Итого			620	12	13,6	63,1	423	5,95
Шведский стол								
2008		ФРУКТ	100	10,9	13,2		162	0
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	8,1	20,7	5,6	242	2,5
2012	49	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ	100	13	16,4	13	254	2,9
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК	100	7,3	17,5	4	203	9,7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6,7	5,6	97	5,3
		БОЛОНЬЕЗЕ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ	250	20,8	13,5	52,4	414	1,4
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	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
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
Итого			1510	103,4	132,6	224	2508	35,85
Всего				129,1	158,8	405	3575	90,45

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





Согласовано:
Школа РАН)
КОЗЫРЕВА
Ксандровна