

МЕНЮ

пятница, 30 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 | 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 |

Кулыгова Л. В.

6319

СВЕТОВ
за питание 63 / 60
3599-20
РЕСТОРИЯ
директор ООО "Рестория"
66, г. Самара, ул. Степана Ф
@restoria.ru

Amesbury / Ar

63011
CAMAPA *

63011
CAMAPA *

Согласовано:
школа РАНУ"
Козырева
ксандровна

