

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна



МЕНЮ

среда, 04 марта, 202

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		ВАФЛИ	2	3,8	4,9	37,2	209	0
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	1					0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	4,9	22,1	143	11,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,8	0,2	18,4	87	0
Итого			408	9,6	10	92,8	500	11,25
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,3	10,7	4,7	152	0,4
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150	3,6	4,5	36,9	203	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			660	22	23	92,4	664	13,2
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	49	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ	100	13,4	16,4	15	265	3,5
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	12,7	4	134	1,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	0,9	1,9	4,6	41	1
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	80	9,7	10,7	5,3	157	4,9
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,1	34,2	213	0
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150	3,6	4,5	36,9	203	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	474	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60	11,3	11,5	50,9	354	0
2011	423	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	8,6	4	56,3	296	0
Итого			1485	85,2	107,4	278	2429	32,4
Всего				116,8	140,4	463,2	3593	56,85

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 63 /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Ресторня" /Алексеева С.В.

Россия, 443066, Самара, ул. Степана Разина, 101

E-mail: jurist@restona.ru

