

Согласовано:  
 Директор ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН)"

Козырева  
 Людмила Александровна



## МЕНЮ

Thursday, September 4  
 Лицей 57

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140	3,5	7,9	26,9	192	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>6,2</b>	<b>8,5</b>	<b>66,4</b>	<b>368</b>	<b>10,2</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	80	3,2	14,5	0,8	147	0,2
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5,2	19	131	6,8
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,2	9,6	2,9	104	14
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,9	170	2,9
2008	265	ПЛОВ	250	4	8,6	37,9	244	1,6
2012	277	ПОД ЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10	10,5	7,7	164	0,4
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	8,4	27,5	209	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	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
2008	387	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008		ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0
<b>Итого</b>			<b>1550</b>	<b>46,3</b>	<b>77,4</b>	<b>273,2</b>	<b>1977</b>	<b>34,15</b>
<b>Всего</b>				<b>52,5</b>	<b>85,9</b>	<b>339,6</b>	<b>2345</b>	<b>44,35</b>

Согласовано:

Козырева Л. А.

