

Козырева
Людмила Александровна

Согласовано:
и № 57 (Базовая школа РАН)"
Козырева
Людмила Александровна

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								
2012	275	МЯСО ПРЕССОВАННОЕ	1	11,6	14,1		173	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	6,6	30,2	206	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,8	0,2	18,4	87	0
Итого			436	21,1	20,9	53,5	485	0
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,7	6,6	7,9	107	3,3
2008	265	ПЛОВ	250	4	8,6	37,9	245	1,6
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			710	11	15,5	80,9	507	4,9
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,2	9,6	2,9	104	14
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	5,9	17,9	5,6	208	2,4
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,7	6,6	7,9	107	3,3
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,3	10,5	4,7	150	0,4
2008	265	ПЛОВ	250	4	8,6	37,9	244	1,6
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,8	20,3	134	10,3
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
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,9	9,3	38,8	258	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,2	5,8	49,5	270	2,4
Итого			1380	41	75,4	215,6	1708	45,1
Всего				73,1	111,8	350	2700	50

Кулыгова Л. В.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

E-mail: jurist@restona.ru