

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

Согласовано:
Козырева
Людмила Александровна
школа РАН

МЕНЮ

понедельник, 06 октября, 2025

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		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	0,1	8,1	4	88	0
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63	0,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,2	0,2	14,4	68	0
Итого			550	3	8,7	43,4	266	10,85
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5	19,9	147	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	3,7	8,7	27,1	201	14,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			660	11,6	14	77,1	479	19,5
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	115	1,3	9,7	13,9	149	9,2
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	105	1,3	12,8	2,8	133	13,2
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6	12,9	23,9	236	5,2
2012	445	БЛИНЧИКИ П/Ф С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190	19,3	29,8	13,2	399	0,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	3,7	8,7	27,1	201	14,5
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	65	9,4	19,1	0,7	212	0,7
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	80	1,3	9,8	8,2	126	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	11,3	27,5	235	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	10,4	34,2	251	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	105	16,5	19,5	45,6	424	3,4
2011	422	БУЛОЧКА ОРИГИНАЛЬНАЯ	115	17,4	19,7	51,3	450	0
Итого			1865	90,4	164,4	288	2993	56,5
Всего				105	187,1	408,5	3738	86,85

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 63 / 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