

Утверждаю

Директор ГБОУ СО "Лицей № 57 (Е

Людми

МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Лицей 57

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ценность, ккал	мин С, мг
Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,7	30	42
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140	3,7	8	27,2	194	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,7	60	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			490	8,1	8,4	72,7	402	43
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,6	5,9	13,3	124	3,8
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,7	11,6	7,5	176	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,8	20,3	134	10,3
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	19,6	22,4	66,2	542	14,55
Шведский стол								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,2	5,1	3	66	7,3
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,4	9,6	3,9	109	15,3
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	115	1,2	4,9	8,7	85	9,1
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,6	5,9	13,3	124	3,8
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	11,3	15,6	3	197	0,4
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,7	11,2	7,7	173	0,4
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	6,5	27,5	192	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,8	20,3	134	10,3
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180	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
2011	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	55	7	3,2	45,7	240	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
Итого			1600	59,5	80,1	241,6	1932	93,85
Всего				87,2	110,9	380,5	2876	151,4