

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

Согласовано:
Козырева
Людмила Александровна
школа РАН

МЕНЮ

понедельник, 13 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	147	10
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	2,3	10,7	8,1	177	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			570	6,5	11,4	57,6	500	10,4
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	4,5	9,1	94	10,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	3,4	4,6	25,9	159	13,6
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	10	9,4	65,1	384	24,5
Шведский стол								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,3	9,6	3,7	108	15
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	115	1,2	4,9	8,7	85	9,1
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,3	3,7	9,1	85	10,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	3,4	4,6	25,9	159	13,6
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,7	11,2	7,7	173	0,4
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	8,4	27,5	209	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	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	45	7	3,2	45,7	240	0
2011	423	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	8,6	4	56,3	296	0
Итого			1470	50,5	57,6	258,2	1759	95,7
Всего				67	78,4	380,9	2505	130,6

Зав. производством

Ответственный за питание 631066-4 /Бондусь Н.А./
СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Кулыгова Л. В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Рестория» /Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restoria.ru