

МЕНЮ

среда, 15 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80	7,2	16,3	13	228	0,2
2011	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	220	9	9,6	39,1	279	0,4
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63	0,85
Итого			500	16,5	25,9	67,3	570	1,45
Обед								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,9	170	2,9
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	85	0,5	1,9	2,7	31	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5	34,2	202	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
Итого			695	14,3	13,2	89,9	534	3,6
Шведский стол								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2012	45	САЛАТ ОЛИВЬЕ	135	8,5	20,1	9	252	9
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	10,1	13,4	154	27,8
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,5	12,8	19,9	217	3
2011	288	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	75	11,9	21,7		243	0,5
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55	1,3	9,8	8,2	126	0,5
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	75	9,4	19,1	0,7	212	0,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	11,3	27,5	235	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	265	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	422	БУЛОЧКА ОРИГИНАЛЬНАЯ	585	17,4	19,7	51,3	450	0
2011	423	БУЛОЧКА С МАКОМ	90	18,5	19,8	57,9	483	0
Итого			2220	92,3	159,9	296,1	2993	87,7
Всего				123,1	199	453,3	4097	92,75

Секретариат
Ответственный за питание /Бондусь Н.А./
СанПин 2.3/2.4.3596-20

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

Россия, 443066, Самара, ул. Степана Разина, 101
E-mail: jurist@restoria.ru





Согласовано:

Федеральная школа РАН)

Козырева

Александровна