

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

Согласовано:

Козырева /
Людмила Александровна

МЕНЮ

понедельник, 20 октября, 2025

«Лицей №57

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
211	6	БУТЕРБРОД МЯСНОЙ	80	7,2	5,7	20,6	163	0
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	2,3	10,7	8,1	139	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,6	58	0
Итого			500	9,5	16,4	43,3	360	0,4
Обед								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,8	169	2,9
2008	265	ПЛОВ	250	4	8,6	37,9	244	1,6
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			680	12,5	14,9	90,8	544	4,5
Шведский стол								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	115	1,6	5	8,5	87	8,9
2012	49	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ	100	13,3	16,4	14,6	263	3,4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,8	169	2,9
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100		1,6		15	0
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	265	ПЛОВ	250	4	8,6	37,9	244	1,6
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			1590	66,2	72,4	294,6	2100	63,9
Всего				88,2	103,7	428,7	3004	68,8

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание

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

