

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

Козырева
Людмила Александровна

МЕНЮ
среда, 26 ноября, 2025

Лицей 57

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	75	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,4	5,1	41	235	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			655	21,7	24,4	81	629	11,7
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	1,6	5	8,5	87	8,9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,3	3,7	9,1	85	10,9
2012	445	БЛИНЧИКИ П/Ф С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	180	10	15	17,1	243	0,1
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	75	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	12,7	14,4	2,4	191	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,4	5,1	41	235	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			1665	86,8	105,9	286,3	2452	83,4
Всего				115	141,7	424,9	3443	105,5

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "Ресторан" / Алексеева С. В.

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

E-mail: jurist@restoran.ru