

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

Козырева
Людмила Александровна

МЕНЮ
понедельник, 01 декабря, 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	47	10
2011	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,2	6,8	44,1	271	0,4
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63	0,85
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,5	1,7	30,8	157	0
Итого			550	17,9	14,6	99,9	609	11,25
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	250	3,7	5,1	28,2	174	14,8
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	10,3	9,9	67,4	399	25,7
Шведский стол								
2008		ГРУША	99	0,4	0,3	10,2	47	5
2012		САЛАТ ФУНЧОЗА	115	1	9,7	4,9	112	9,5
2011	28	САЛАТ ВКУСНЫЙ	130	12,6	21,9	2,6	258	2,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,3	12,6	9,5	169	11
2012	445	БЛИНЧИКИ П/Ф С МОЛОКОМ С ГУЩЕНЫМ	175	9,8	14,7	17,1	240	0,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	255	3,9	8,7	28,6	209	15,3
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	65	1,3	9,8	8,2	126	0,5
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	80	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	160	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	115	17,4	19,7	51,3	450	0
2011	423	БУЛОЧКА С МАКОМ	165	18,5	19,8	57,9	483	0
Итого			2089	96	162,9	320,5	3129	44,7
Всего			124,2	187,4	487,8	4137	81,65	

Зав.производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 631900/Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Рестория", Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restoria.ru

