

МЕНЮ

четверг, 11 декабря, 2025

Лицей 57

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		БАНАН	110	1,3	0,4	17,8	81	8,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	16,6	2,4	202	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
Итого			510	17,2	18,7	66,1	501	8,75
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	13,6	14	27,3	291	19,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			720	22,8	21,7	78,2	601	31,85
Шведский стол								
2012	385	КИВИ	100	0,4	0,4	9,2	44	3,9
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	12,7	11,6	167	2
2012		САЛАТ СЛОЕНКА	100	7,7	17,9	7,1	220	4,1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	4,6	26,5	166	19
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,2	16,7	0,9	200	0,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	0,9	1,9	4,6	41	1
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	15,4	8,5	3,1	168	11,03
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ МОЗАЙКА	150	3,8	4,4	36,7	201	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,1	10,5	23,1	231	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,1	0,2	20,1	95	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	10	7,4	39,7	265	0
Итого			1635	80,2	98,5	252,3	2241	54,68
Всего			120,2	138,9	396,6	3343	95,28	

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание /Бондусь Н.А./
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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





Согласовано:

№ 57 (Базовая школа РАН)"

ГБОУ СОУ

Линия № 1

школа РАН

«Базовая школа РАН»

Козырева

Надмила Александровна