

МЕНЮ

пятница, 12 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		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	220	5,6	7,4	43,3	260	0,3
2008	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
Итого			590	11,1	9,3	95,4	511	46,55
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6,7	5,6	97	5,3
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,6	1,9	3,4	34	0,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	29	190	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			620	12	14,3	63,1	429	5,95
Шведский стол								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК	100	7,2	29,1	3,9	307	9,7
2008	53	ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	100	5,1	14,7	5,7	177	6,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6,7	5,6	97	5,3
2012	443	ВАРЕННИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМ. ПРОИЗ-ВА	185		4		36	0
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2011	294	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	0,7	1,8	4,7	37	0
2011	288	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2011	142	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	4,3	10,4	21,8	198	11
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150	3,6	4,5	36,9	203	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	474	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60	6,9	6	50,9	285	0
2011	422	БУЛОЧКА ОРИГИНАЛЬНАЯ	40	6,1	5,2	41,4	236	0
Итого			1625	59,1	107	253,5	2215	41,85
Всего			82,2	130,6	412	3155	94,35	

Зав.производством
Ответственный за питание /
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Кулыгова Л. В.

/Бондусь Н.А./

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

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





Согласовано:
Базовая школа РАН")'
Козырева
Ила Александровна