

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

Козырева  
Людмила Александровна

**МЕНЮ**  
суббота, 13 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		
<b>Шведский стол</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3	21,6	1,2	212	0,7
2012	49	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ	100	13	16,4	13	254	2,9
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	5,2	19,9	152	4,9
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	0,9	1,9	4,6	41	1
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	75	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2012	275	МЯСО ПРЕССОВАННОЕ	1	15,9	19,2		236	0
2012	445	БЛИНЧИКИ П/Ф С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	175	10	15	17,1	243	0,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,1	10,5	23,1	231	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,4	5,1	41	235	0
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	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
2008		ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
<b>Итого</b>			<b>1636</b>	<b>88,3</b>	<b>121,9</b>	<b>262,8</b>	<b>2511</b>	<b>56,65</b>
<b>Всего</b>				<b>88,3</b>	<b>121,9</b>	<b>262,8</b>	<b>2511</b>	<b>56,65</b>

