

ЛЮДМИЛА

МЕНЮ

среда, 17 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 | 147 | 10 |
| 2011 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 220 | 8,2 | 6,8 | 44,1 | 271 | 0,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | | 15,1 | 61 | 0,05 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0 |
| Итого | | | 570 | 12,1 | 8,4 | 91,1 | 591 | 10,45 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,2 | 5,2 | 19,9 | 152 | 4,9 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 250 | 4 | 8,6 | 37,9 | 244 | 1,6 |
| 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 | | | 670 | 12 | 13,9 | 82,9 | 504 | 6,55 |
| Шведский стол | | | | | | | | |
| 2012 | 385 | КИВИ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,2 | 44 | 3,9 |
| 2011 | | САЛАТ ВИОЛЕТТА | 100 | 2,1 | 12,4 | 6,8 | 147 | 3,3 |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,6 | 4,3 | 9 | 81 | 13,4 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,2 | 5,2 | 19,9 | 152 | 4,9 |
| 2011 | 294 | СУФЛЕ МЯСНОЕ | 50 | 11,2 | 16,7 | 0,9 | 200 | 0,8 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 50 | 0,4 | 1,9 | 2,4 | 29 | 0,5 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 270 | 13,1 | 14,9 | 36,3 | 332 | 1,6 |
| 2012 | 70 | СЕРДЕЧКИ В СЫРНОМ СОУСЕ | 80 | 11,3 | 6,8 | | 108 | 1,2 |
| 2008 | 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6 | 5,6 | 28,9 | 190 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 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 |
| 2011 | 422 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 40 | 6,1 | 5,2 | 41,5 | 237 | 0 |
| 2011 | 442 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 6,2 | 2,5 | 39,7 | 205 | 0 |
| Итого | | | 1560 | 71,8 | 81,6 | 254,6 | 2044 | 29,65 |
| Всего | | | | 95,9 | 103,9 | 428,6 | 3039 | 46,65 |

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание /Бондусь Н.А./

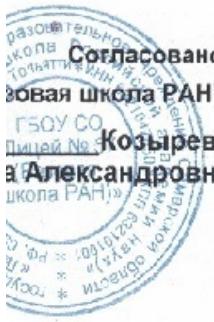
СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ



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

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



Согласовано:
ГБОУ СО
«Гимназия № 5
имени А.С. Пу-
шкина»

Козырева
Александровна