

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

Согласовано:
Козырева
Людмила Александровна



МЕНЮ

понедельник, 22 декабря,

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		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	7,8	11,3	40,7	297	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	12,5	12,9	94,1	544	8,15
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5	19,9	147	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	14,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
Итого			670	10,9	10,2	73,1	428	19,85
Шведский стол								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3	21,6	1,2	212	0,7
2011	28	САЛАТ ВЕСНА	100	1,6	9,7	2,5	103	14,8
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	5,2	19,9	152	4,9
2012	445	БЛИНЧИКИ П/Ф С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	14,1	21,7	17,6	323	0,1
2012	443	ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМ. ПРОИЗ-ВА	200		4,4		39	0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	14,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	12,7	14,4	2,4	191	1
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10	11,2	4,7	158	0,4
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	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
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	9,3	47,2	292	1,9
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,2	7,1	47	276	0,1
Итого			1880	75,2	120,4	278,5	2497	46,45
Всего				98,6	143,5	445,7	3469	74,45

Зав. производством

Ответственный за питание 634 /Бондусь Н.А./
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Кулыгова Л. В.

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restoria.ru

