

**Согласовано:**

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна



## МЕНЮ

среда, 14 января, 2026

### Лицей 57

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9		109	0
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	220	4,9	7,4	43,8	261	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		БАТОН	55	2,8	0,2	18,4	87	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>16,1</b>	<b>16,9</b>	<b>93,5</b>	<b>592</b>	<b>8,05</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	7,3	12,2	0,7	141	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,2	4,5	9,5	83	4,8
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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>15,9</b>	<b>22,4</b>	<b>54,4</b>	<b>482</b>	<b>16,35</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	49	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ	100	13	16,4	13	254	2,9
2012	45	САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	6,9	16,6	5,6	200	11,2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2012	70	СЕРДЕЧКИ В СЫРНОМ СОУСЕ	80	11,3	6,8		108	1,2
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16	3	207	0,5
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ МОЗАЙКА	150	3,8	4,4	36,7	201	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	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
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
<b>Итого</b>			<b>1530</b>	<b>88,2</b>	<b>105</b>	<b>268</b>	<b>2375</b>	<b>36,25</b>
<b>Всего</b>			<b>120,2</b>	<b>144,3</b>	<b>415,9</b>	<b>3449</b>	<b>60,65</b>	

Зав.производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание / Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20



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

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