

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна



# МЕНЮ

четверг, 15 января, 2026

## 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	9,5	46	9,7
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	1	6,3	7,7		95	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,9	15,5	0,6	181	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
Итого			501	21,4	25,3	56	540	9,75
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	13,6	14,1	27,7	292	19,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			720	22,8	21,8	78,6	602	31,85
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	12,7	11,6	167	2
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3,6	14,5	1,7	152	0,7
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	1,5	4,1		44	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	4,6	26,5	166	19
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	12,7	17,5	0,9	213	0,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	0,9	1,9	4,6	41	1
2008	331	СПАГЕТТИ 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	70	3,1	0,2	20,1	95	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	10	7,4	39,7	265	0
Итого			1745	60,2	87,8	248,4	2034	45,85
Всего				104,4	134,9	383	3176	87,45

Зав. производством

Ответственный за питание /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

