

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>501</b>	<b>21,4</b>	<b>25,3</b>	<b>56</b>	<b>540</b>	<b>9,75</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,8</b>	<b>21,8</b>	<b>78,6</b>	<b>602</b>	<b>31,85</b>
<b>Шведский стол</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>1745</b>	<b>60,2</b>	<b>87,8</b>	<b>248,4</b>	<b>2034</b>	<b>45,85</b>
<b>Всего</b>			<b>104,4</b>	<b>134,9</b>	<b>383</b>	<b>3176</b>	<b>87,45</b>	

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3599-20

УТВЕРЖДАЮ



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

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

E-mail: jurist@restoria.ru