

Соглас

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна

МЕНЮ  
пятница, 16 января, 2026

Лицей 57



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети- ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	387	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008		МАНДАРИН	1	0,7	0,2	6,7	34	33,7
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	220	5,9	7,8	43,2	266	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>13,7</b>	<b>12,6</b>	<b>118,1</b>	<b>643</b>	<b>34,05</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6	5,6	191	5,3
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,6	1,9	3,4	34	0,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	29	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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>12</b>	<b>13,6</b>	<b>63,1</b>	<b>523</b>	<b>5,95</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		МАНДАРИН	100	0,7	0,2	6,1	31	30,9
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	8,1	20,7	5,6	242	2,5
2012	49	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ	100	13	16,4	13	254	2,9
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК	100	7,2	29,2	3,9	308	9,7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6,7	5,6	97	5,3
2008	265	ПЛОВ	250	16,3	21,1	37,9	406	2,1
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2011	142	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	4,3	10,4	21,8	198	11
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>1580</b>	<b>82,7</b>	<b>137,7</b>	<b>250,4</b>	<b>2577</b>	<b>66,25</b>
<b>Всего</b>			<b>108,4</b>	<b>163,9</b>	<b>431,6</b>	<b>3643</b>	<b>106,25</b>	

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@restoma.ru





овано:  
з № 57

лаевна