

Соглас

И.о. директора ГБОУ СО "Лице

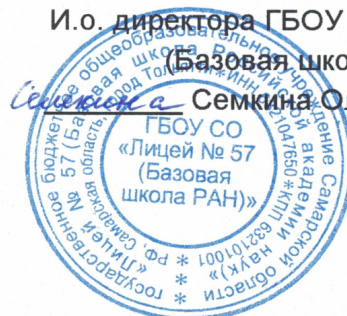
(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Нико

**МЕНЮ**

пятница, 16 января, 2026

Лицей 57



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                  |                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| Завтрак                       |                  |                                |       |                   |         |                  |  |                       |
| 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                  |
| Итого                         |                  |                                | 521   | 13,7              | 12,6    | 118,1            | 643                                      | 34,05                 |
| Обед                          |                  |                                |       |                   |         |                  |  |                       |
| 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                     |
| Итого                         |                  |                                | 620   | 12                | 13,6    | 63,1             | 523                                      | 5,95                  |
| Шведский стол                 |                  |                                |       |                   |         |                  |  |                       |
| 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<br>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                     |
| Итого                         |                  |                                | 1580  | 82,7              | 137,7   | 250,4            | 2577                                     | 66,25                 |
| Всего                         |                  |                                |       | 108,4             | 163,9   | 431,6            | 3643                                     | 106,25                |

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





овано:

й № 57

лаевна