

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна

**МЕНЮ**

понедельник, 02 февраля, 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	110	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	4,5	5,7		71	0,1
2011	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	220	8,2	6,8	44,1	271	0,4
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			630	18,2	14,4	96,2	593	46,75
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	4,7	28,1	170	14,7
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			670	9,6	10,3	62,3	381	25,65
Шведский стол								
2008		ФРУКТ	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	12,7	11,6	167	2
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,2	5,1	3	66	7,3
2011	28	САЛАТ ВЕСНА	100	2	9,7	2,6	105	3,7
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2012	439	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	150	1,5	4,1		44	0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,4	20	28,1	359	14,7
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10	11,2	4,7	158	0,4
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,7	4,1	13,2	103	24
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	6,1	5,2	41,5	237	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	7,4	3,9	48,8	260	0,1
Итого			1710	61,6	89,3	225,2	1962	109,85
Всего				89,4	114	383,7	2936	182,25

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 631 010224 /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restoria.ru

