

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна

**МЕНЮ**  
среда, 04 февраля, 2026

**Лицей 57**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,3	0,4	18,4	84	8,8
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	30	7,2	8,7		107	0
2011	413	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	8,5	6,8	42,6	266	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,2	22,1	112	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,5</b>	<b>17,1</b>	<b>98,2</b>	<b>630</b>	<b>9,25</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,6	19,9	155	5
2008	265	ПЛОВ	250	4	8,6	37,9	244	1,6
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>670</b>	<b>11,9</b>	<b>14,3</b>	<b>82,9</b>	<b>507</b>	<b>6,65</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	47	5
2012		САЛАТ СЛОЕНКА	100	7,7	17,9	7,1	220	4,1
2008	6	САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ	100	9,1	15,2	9,6	213	4,8
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	4,3	9	81	13,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,6	19,9	155	5
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,2	16,7	0,9	200	0,8
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	12,9	10,6	4,2	164	0,2
2008	265	ПЛОВ	270	5,8	8,7	36,3	247	1,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	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
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	6,1	5,2	41,5	237	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,2	2,5	39,7	205	0
<b>Итого</b>			<b>1665</b>	<b>80,7</b>	<b>100,2</b>	<b>269,7</b>	<b>2307</b>	<b>35,45</b>
<b>Всего</b>				<b>113,1</b>	<b>131,6</b>	<b>450,8</b>	<b>3444</b>	<b>51,35</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