

Согласовано:

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

Семкина Ольга Николаевна



## МЕНЮ

четверг, 05 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160	4	9,8	27,6	214	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,7	60	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,2	22,1	112	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>8,4</b>	<b>11,4</b>	<b>80,6</b>	<b>460</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед</b>								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,8	169	2,9
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,9	34,2	201	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>650</b>	<b>13,5</b>	<b>12,9</b>	<b>84,5</b>	<b>507</b>	<b>3,45</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	130	2,1	10,1	14	159	33,8
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3	21,6	1,2	212	0,7
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,8	6,2	22,8	174	2,8
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,2	16,7	0,9	200	0,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,9	1,9	4,6	41	1
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150	3,6	4,5	36,9	203	0,5
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	34,2	201	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
2011	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	55	7	3,2	45,7	240	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,7	5,8	36,4	215	2,4
<b>Итого</b>			<b>1495</b>	<b>64,5</b>	<b>102,6</b>	<b>262,8</b>	<b>2239</b>	<b>61,25</b>
<b>Всего</b>				<b>86,4</b>	<b>126,9</b>	<b>427,9</b>	<b>3206</b>	<b>73,4</b>

Зав. производством

Ответственный за питание /Бондусь Н.А./  
СанПин 2.3/2.4.3990-20

УТВЕРЖДАЮ / Генеральный директор ФОО "Рестория" / Алексеева С.В.

Россия, 443066, Самара, ул.Степана Разина, 101  
E-mail: jurist@restoria.ru



Кулыгова Л. В.