

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		
Завтрак								
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
Итого			510	8,4	11,4	80,6	460	8,7
Обед								
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
Итого			650	13,5	12,9	84,5	507	3,45
Шведский стол								
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
Итого			1495	64,5	102,6	262,8	2239	61,25
Всего				86,4	126,9	427,9	3206	73,4

Зав. производством

Ответственный за питание: Кулыгова Л. В. /Бондусь Н.А./  
СанПин 2.3/2.4.3550-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Ресторан» Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restora.ru

