

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна



# МЕНЮ

среда, 11 февраля, 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                          | 14               | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                             | 30    | 6,9               | 8,9     |                  | 109                                      | 0                     |
| 2008                          |                  | БАНАН                                                      | 100   | 1,2               | 0,4     | 16,2             | 74                                       | 7,7                   |
| 2008                          | 190              | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ                                      | 220   | 7,5               | 8,5     | 35,8             | 249                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200   | 0,3               |         | 15,1             | 61                                       | 0,05                  |
| 2008                          |                  | БАТОН                                                      | 55    | 2,8               | 0,2     | 18,4             | 87                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                            | 605   | 18,7              | 18      | 85,5             | 580                                      | 8,05                  |
| Шведский стол                 |                  |                                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | БАНАН                                                      | 100   | 1,2               | 0,4     | 16,2             | 74                                       | 7,7                   |
| 2012                          | 49               | САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ                                 | 100   | 13                | 16,4    | 13               | 254                                      | 2,9                   |
| 2012                          | 45               | САЛАТ ОЛИВЬЕ                                               | 100   | 6,9               | 16,6    | 5,6              | 200                                      | 11,2                  |
| 2012                          | 67               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 200   | 4,1               | 5,5     | 9,1              | 103                                      | 10,9                  |
| 2011                          | 294              | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ                                            | 60    | 8,7               | 14,5    | 0,8              | 169                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 277              | ПОДЖАРКА МЯСНАЯ                                            | 50    | 0,4               | 1,9     | 2,4              | 29                                       | 0,5                   |
| 2011                          | 288              | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                                             | 70    | 12,6              | 16      | 3                | 207                                      | 0,5                   |
| 2012                          | 166              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ<br>МОЗАЙКА                      | 150   | 3,8               | 4,4     | 36,7             | 202                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                             | 150   | 5,4               | 5,6     | 34,9             | 211                                      | 0                     |
| 2008                          | 324              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                                      | 150   | 6                 | 5,6     | 28,9             | 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                     |
| 2008                          |                  | ВАФЛИ                                                      | 50    | 1,4               | 1,7     | 38,7             | 177                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                            | 1400  | 65,3              | 88,7    | 214,4            | 1924                                     | 35,05                 |
| Всего                         |                  |                                                            |       | 84                | 106,7   | 299,9            | 2504                                     | 43,1                  |

Зав. производством

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

Кулыгова Л. В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Ресторан» /Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restora.ru

