

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

И.о. директора ГБОУ  
Базовая школа  
Семкина О.А.

## 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                          |                  | ВАФЛИ                        | 2     | 3,8               | 4,9     | 37,2             | 209                                      | 0                     |
| 2012                          | 275              | МЯСО ПРЕСОВАННОЕ             | 1     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2012                          | 321              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ            | 150   | 6,4               | 5,1     | 41               | 235                                      | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200   | 0,3               |         | 15,1             | 61                                       | 0,05                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 55    | 2,8               | 0,2     | 18,4             | 87                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                              | 408   | 13,3              | 10,2    | 111,7            | 592                                      | 0,05                  |
| Обед                          |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200   | 5,8               | 7,5     | 15,7             | 154                                      | 12,3                  |
| 2011                          | 294              | КОТЛЕТА КУРИНАЯ              | 50    | 9,3               | 10,5    | 4,7              | 150                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 415              | РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ             | 150   | 3,6               | 4,5     | 36,9             | 203                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200   | 0,2               | 0,1     | 15               | 60                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 60    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                              | 660   | 22                | 22,8    | 92,4             | 662                                      | 13,2                  |
| Шведский стол                 |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ЯБЛОКО                       | 100   | 0,7               | 0,2     | 6,2              | 33                                       | 46,2                  |
| 2012                          | 49               | САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ   | 100   | 13,4              | 16,4    | 15               | 265                                      | 3,5                   |
| 2012                          | 45               | САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК    | 100   | 3,4               | 12,5    | 5,1              | 147                                      | 12,5                  |
| 2012                          | 57               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200   | 5,8               | 7,5     | 15,7             | 154                                      | 12,3                  |
| 2008                          | 256              | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ       | 50    | 15,4              | 8,5     | 3,1              | 168                                      | 11,03                 |
| 2012                          | 277              | ПОДЖАРКА МЯСНАЯ              | 105   | 0,9               | 1,9     | 4,6              | 41                                       | 1                     |
| 2011                          | 288              | ПТИЦА ОТВАРНАЯ               | 70    | 12,6              | 16,9    | 3                | 214                                      | 0,5                   |
| 2011                          | 294              | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ              | 60    | 8,7               | 14,5    | 0,8              | 169                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 331              | СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ            | 150   | 5,3               | 6,1     | 34,2             | 213                                      | 0                     |
| 2012                          | 415              | РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ             | 150   | 3,6               | 4,5     | 36,9             | 203                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200   | 0,2               | 0,1     | 15               | 60                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 60    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| 2012                          | 474              | СЫРНАЯ ПАЛОЧКА               | 60    | 11,3              | 11,5    | 50,9             | 354                                      | 0                     |
| 2011                          | 423              | БУЛОЧКА С МАКОМ              | 50    | 8,6               | 4       | 56,3             | 296                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                              | 1455  | 93                | 104,8   | 266,9            | 2412                                     | 88,33                 |
| Всего                         |                  |                              |       | 128,3             | 137,8   | 471              | 3666                                     | 101,58                |

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 63/9868-4 /Бондусь Н.А./

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: [jurist@restonia.ru](mailto:jurist@restonia.ru)